

آسان علاج

مؤلف
زبدۃ الحکماء حکیم نور احمد تمغہ یافتہ سینئر حکیم
ناشر

حکیم اکرام الحق۔ رجسٹرڈ درجہ اول ہیلتھ اسٹنٹ

[مکتبہ نور الصّحت]
۲۹-۷۷ عبد الحکیم روڈ، قلعہ شاہ فیصل۔ لاہور۔ پاکستان

قیمت
۵/- روپے

بار دوم
۲ ہزار

بار اول
ایک ہزار

پبلشنگ
۳۰۲۳۹۳

فہرست

صفحہ	مضامین	صفحہ نمبر	مضامین	صفحہ نمبر
۴۰	کالی کھانسی بچوں کا ایک وبائی مرض	۱۱	۱ سردرد بیماریوں کی پیشگی اطلاع دینے	۱
۴۲	دیر کو دور کرتے کا ایک آسان نسخہ	۱۲	۲ والا قدرتی آرام۔	۲
۴۶	پتے کا درد غذا کی بد پرہیزی اس کا ایک اہم سبب ہے	۱۳	۳ اگر تے باہل کاست گھریلو علاج۔	۳
۴۹	درد گردہ کا سہل نسخہ	۱۴	۴ داغی اور اعصابی کمزوری بہت ہی باریک	۴
۵۲	بواسیر نظام ہضم کی ایک تکلیف دہ بیماری	۱۵	۵ کا سبب ہے۔	۵
۵۵	بھٹیڑی کا آسان طبی علاج	۱۶	۶ بے خوابی کے مریضوں کے لئے ایک	۶
۵۸	بچوں کو چھائی کا وعدہ پلانے والی	۱۷	۷ قدرتی دوا	۷
۶۱	خواتین سرطان کے خطر سے محفوظ رہنے کے	۱۸	۸ بائو پریشر سے کیسے بچا جاسکتا ہے	۸
۶۴	بچوں کو سوسکھ کی بیماری کیوں جوتی ہے	۱۹	۹ آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے مدد کرنے	۹
۶۶	بشر خوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں	۲۰	۱۰ کے لئے خوش ذائقہ غذا۔	۱۰
۶۸	پرہیز بیماری کا بہترین علاج ہے	۲۱	۱۱ دانتوں کے امراض تیزی سے کیوں بڑھ	۱۱
۷۰	سانپ کاٹے کا آسان گھریلو علاج	۲۲	۱۲ رہے ہیں	۱۲
۷۲	سنگ کی حالات میں گھریلو علاج	۲۳	۱۳ نوزد ز کام کیوں جوتا ہے	۱۳
۷۴	دیر کی تکلیف دہ بیماری کا علاج	۲۴	۱۴ نوزد ز کام سے نجات کا آسان ترین نسخہ	۱۴
۷۸	ہو سکتا ہے	۲۵	۱۵ گچے میں خراش یا درم ہونے سے کھانسی	۱۵
			۱۶ شروع ہو جاتی ہے۔	۱۶

تعارف

از جناب ایفٹیننٹ کرنل ڈاکٹر محمد غیاث الدین صاحب رحمۃ قیام العظم
ایم بی بی ایس، ڈی پی ایچ، سابق آرمی میڈیکل کور۔ ۱۲۸ غلامی روڈ لاہور چھاننی

اپنے بزرگ دوست حکیم نورا احمد صاحب سے میرے تعلقات گزشتہ اکاون سال سے ہیں۔ آپ میرے آبائی شہر ہوشیار پور (بھارت) میں طبی تعلیم سے فارغ ہو کر اپنی جوانی کے عالم میں تشریف لائے۔ طبی ذہانت، اسلامی دلوں، محنت، دیانت اور دیکھی انسانیت کی خدمت کے جذبہ سے سرشار طب شروع کر دیا۔ اس وقت ہمارے شہر میں کوئی کوالیفائیڈ حکیم، ڈاکٹر موجود نہ تھا۔ انہی دنوں کابل میں پچھتہ کی ظالم چند روزہ حکومت سے تنگ آ کر ہمارے شہر کے ڈاکٹر انوار الحق صاحب مرحوم بھی اپنے وطن ہوشیار پور میں تشریف لے آئے۔

ہوشیار پور شہر قدیمی بلدیاتی طبیب موبی محمد عبداللہ صاحب مرحوم کی فیض سے ان کی موت کی وجہ سے محروم ہو چکا تھا۔ حکیم نورا احمد صاحب کی آمد سے شہر نے ہرام کامانس لیا اور قطار در قطار ان کی طبی خدمات سے فیض حاصل کرنا شروع کر دیا۔ اپنی طبی صلاحیتوں، احسن اخلاق اور نرم دلی کے ان متھک جذبات نے

ان کو ضلع بھر کے طول و عرض اور باہر کے ریڑیوں کیلئے میٹھا صفت مصالح ثابت کر دیا۔ ان دنوں ایلو پیتھی کا آثار رواج نہ تھا۔ مسلمانوں میں بیداری آچکی تھی۔ جس کے صدقے میں پاکستان معرض وجود میں آیا۔

آج ہزاروں حکیم ڈاکٹر ہمارے ملک میں موجود ہیں مگر حفظانِ صحت اور طبی نگہاس پھر سے عام بیماریوں کے سستے علاج کے لئے حکیم صاحب کی کوشش قابلِ تفریغ ہے۔ جی رہے کہ حکیم صاحب نے اپنی فنی قابلیت و محنت اور رکھی انسانوں کی خدمت میں قابلِ قدر خدمات انجام دی ہیں۔ آپ ہوشیار پور میں ایورویدک طبی کیمٹی کے صدر تھے اور ماہرہ دودھو ضلع بھر کے حکیموں و ویدوں کی میٹنگ ہوتی تھی۔ لاہور جیسے تیس لاکھ آبادی کے شہر میں بھی آپ طبی کیمٹی کے صدر کی حیثیت سے ہر ماہ دو مرتبہ تیار و خیالات اور پیچیدہ مریضوں کو طبی مشورہ دینے کے لئے اجلاس منعقد کر رہے ہیں۔

کتا پچر زیر عنوان ”آسان علاج“ میں نے بغور پڑھا۔ اس کی چند خوبیاں قابلِ ستائش ہیں جو حکیم صاحب کے وسیع تجربہ اور انتھک مطالعہ کی دلیل ہیں۔ ہر بیماری کے اسباب کا ذکر سادہ عام فہم زبان میں۔ پھر متعلقہ جسمانی نظام (SYSTEM) کی مختصر کیفیت اور اس پر بیماری کے اثرات نہایت خوبصورتی سے بیان کئے ہیں۔ طریق علاج میں صرف ادویات کا استعمال نہیں بلکہ ”پرہیز علاج“ سے بہتر ہے“ کے اصول کو اپنایا گیا ہے۔ ہمارے موجودہ معاشرے میں زیادہ تر عام قسم کی بیماریاں عموماً غورک کی بے احتیاطی اور غلط نظام زندگی کی وجہ سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ آج کل ایک متوسط درجہ کے شہری

کے گھر میں الماریاں ایلو میٹھک اور یونانی دواؤں سے بھری نظر آتی ہیں۔ ان کا بیداریخ استعمال ایک حادثہ بن گئی ہے جو قومی صحت پر بری طرح اثر انداز ہو رہی ہے۔ اس کتابچہ بعنوان آسان علاج کے مطالعہ سے ہر پڑھنے والے کو پوری طرح مندرجہ بالا حقائق سے واقفیت حاصل ہو جائے گی۔ وہ اپنے اہل و عیال اور دوست احباب کو بیماری کی صورت میں کافی حد تک فائدہ مند ثابت ہوگا۔

میں یہ لکھنے میں خوشی محسوس کرتا ہوں کہ حکیم نواز احمد صاحب نے اس کتابچہ میں آسان علاج کے علاوہ اپنی دیگر تصانیف یعنی نگارستان طب و صحت، شہدائے طاقتور، غذائیں، تندرستی کے راز میں بھی ان قدرتی اصولوں کو طبی رنگ میں پیش کیا ہے جس سے ملک کے ہزاروں افراد فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے بزرگ و دوست حکیم نواز احمد صاحب کی عمر دراز کرے۔ ان کی کوششوں اور تجربوں سے زیادہ سے زیادہ عوام ان سے فیض حاصل کرتے رہیں۔

احقر الباقی

محمد یونس

پیش لفظ

حضرت انسان کو خداوند کریم نے دنیا بھر کی آباد اور غیر آباد زمینوں بھندوں اور پہاڑوں سے پھیل پھول، سونا چاندی، پٹرول اور ڈیزل کے خزانے نکال کر کام میں لانے کے لئے پیدا فرمایا ہے۔ یہ انسان آج شیرا مٹی اور انسان کو ایک لقمہ بنا کر منہ میں ڈالنے والے درندوں کی ناک میں نیکیل ڈالے مزے سے پھر رہا ہے۔ تاریخ دان دنیا آج بھی سیدنا حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے کارناموں کو عزت کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ دریا نے نیل جیسا سرکش اور ٹھاٹھیں مارنے والے دریا اپنی لٹخانی سے جب بندگانِ خدا کی زندگی ختم کرنے پر اتر آیا، تو رسول کریم کے اس جلیل القدر صحابی کے ایک کاغذ کے پرزے پر لکھے ہوئے حکم سے اس کا مزاج درست ہو گیا تھا۔

دنیا کی ہر چیز کو قابو کرنے والا یہ انسان بیمار ہو کر بے بس ہو جاتا ہے بیماری کی حالت میں اچھی سے اچھی اور قیمتی غذا کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ بھوک کی کمی لازمی طور پر کمزوری کر دیتی ہے۔ کمزور انسان اپنے روزمرہ کے کاروبار انجام دینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ ایک تندرست انسان ہی معاشرہ میں

اپنا صحیح مقام برقرار رکھ سکتا ہے۔ موجودہ ترقی کے دور میں علاج بے حد گراں ہو رہا ہے۔ معاشرہ کا ایک تہائی طبقہ روزانہ اس قدر پیسے نہیں کما تا، جس قدر کہ چارونگے علاج کے لئے اسے خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ اسی جذبے کے تحت بندہ نے آسان علاج کی تیاری شروع کر دی۔ میرے مطب میں روزانہ پانچ سات مرد عورتیں اور جوان عموماً لے آجاتے ہیں، ہوکڑا نگھوٹوں کے نیچے سیاہ حلقوں سے بڑے پریشان نظر آتے ہیں۔ کئی منچلے تو ہزار پانچ سو روپے ان سیاہ حلقوں کو دھانے کے لئے خرچ کر کے مجھے اپنی غم بھری داستان سناتے ہیں۔ ہزاروں مریضوں پر آزمایا ہوا ایک کم خرچ نسخہ سونف، مغز بادام اور کشمش والا آپ کو اس کتاب میں نظر سے گزرے گا۔ اسے استعمال کرنے والے بھائی چند بیسوں کے خرچ سے اپنی صحت اور خوبصورتی آسانی سے حاصل کر سکیں گے۔ ایسے درجنوں چند ٹیڈی بیسوں والے علاج آپ کو پڑھنے کا موقع ملے گا۔ امید ہے کہ میرا مشرہ اس کتاب کو غور کے ساتھ مطالعہ کر کے اپنے دکھ دروں کو چند ٹیڈی بیسوں کے خرچ سے دور کرنے میں خدا کے فضل سے کامیاب ہو سکے گا۔

احقر

نور احمد۔ دوا خانہ نورالصحہ۔ عبد الکریم روڈ۔ لاہور

مورخہ ۲۴ ستمبر ۱۹۸۰ء

سر درد

سر درد۔۔۔ بیماریوں کی پیشگی اطلاع دینے والا قدرتی الارم

سر درد کو انگریزی میں ہیڈ ایک اور عربی میں صداع کہتے ہیں۔ صداع کے لغوی معنی پھاڑنے والی ہیں۔ اس درد میں عموماً سر اور اس کے ساتھ ملے ہوئے اعضا یعنی آنکھ، کنبی، ناک اور کان میں ٹیس اور پھاڑنے والی کیفیت رونما ہوتی ہے۔ اس لئے اسے نشانی کی وجہ سے صداع کے نام سے پکارا گیا۔ پرانے اطباء اس مرض کو دوسری درجنوں بیماریوں کا پیش خیمہ خیال کرتے ہیں۔ طب اسلامی میں اسے مستقل مرض نہیں سمجھا جاتا۔ یوں سمجھا جاتے کہ سر درد ایک جھنجھوڑنے والا خطرے کا الارم ہے۔ اس الارم کی خبر پا کر اس کے پیدا کرنے والے اسباب اور امراض کے علاج کی فکر کرنا چاہیے۔

جن بیماریوں میں بطور نشانی، سر درد واقع ہوتا ہے۔ ان کے لحاظ سے اس کے کئی نام رکھے گئے ہیں۔ مثلاً صداع بیضہ، ضرنی، شرکی، ہمی، دومی، مادی، سادج، مزعزی، تبخیری، جماعی، استفراغی، دودی، تجرانی، کلوی، نزلی، غمی، بیداری، استلاقی اور شقیقی وغیرہ۔ دنیا میں شاید ہی کوئی انسان مل سکے جس نے اپنی زندگی کا کچھ وقت اس پریشان کرنے والے درد میں نہ گزارا ہو۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں۔ دیہاتیوں کی نسبت، شہریوں اور

اور سختی میسر کلاس ہاتھ پاؤں ہلانے والوں سے کہیں زیادہ نازک مزاج اور
 امیرانہ زندگی بسر کرنے والوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ اس کے مقامی
 اسباب میں دانتوں کی خرابی، درد اور کھوکھلا ہونا، آنکھوں کی عام بیماریاں
 اور نظر کمزور ہونا۔ کان کی چھنسی اور کان بہنا شامل ہیں۔ اندرونی اسباب میں
 گھٹیا، سوزاک، آتشک، گردوں کی بیماریاں، ہر قسم کے بخار، فیا بٹیس، شکر،
 اعصابی کمزوری، بھیس یعنی کمی خون اور دماغی خرابیاں سر درد پیدا کرتی ہیں
 سر دھواؤں کا چلنا، دھوپ میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا، گرد و غبار، پھول
 اور ڈیزل کا دھواں، زیادہ جاگنا، زیادتی شور و غل، جسمانی اور دماغی محنت کر کے
 تھک جانا، عورتوں میں ہجراتی شروع ہوتے وقت یا ہجراتی ختم ہونے
 پر یا درمیان میں بے قاعدگی ہونا بھی سر درد پیدا کرتا ہے۔

دل کی کمزوری، شریانوں کی سختی، گرم غذائیں زیادہ کھانا، سر پر چوٹ لگنا
 دماغی رسوئیاں اور پھوڑے، اعصاب، معدہ، جگر، دانتوں اور گردوں کی
 لمبی بیماریاں، قوت مدافعت کو کمزور کر کے عموماً دائمی سر درد میں مبتلا کر
 دیتی ہیں۔ سر درد شروع ہوتے ہی کسی تجربہ کار معالج کا مشورہ لینا اور اپنے
 ارد گرد سے حالات کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ علاج میں آسانی پیدا کرنے کے
 لئے پہلے دو موٹی باتیں ذہن نشین کریں۔ یہ درد بیرونی اسباب مثل سر دمی
 لگنا، گرمی سے دوچار ہونا۔ دھواں، شور و غل یا زور سے دباؤ آجانا یا چوٹ

لگنا سے ہو تو دوائی کھانے کی پہلے ہی کچھ ضرورت نہیں۔ سردی والے کو گرم ہوا
 روشنی اور حسب ضرورت بجلی ریڈیو کے پاس بٹھانا یا گرم دودھ، چائے ہلا کر
 کھل اور اٹھنا ہی صحت مند بنا دیتا ہے۔ گرمی کا اثر دور کرنے کے لئے برف
 کا پانی پلانا اور برف سے ٹھکور کرنا ہی کافی علاج ہے۔ زخم یا چوٹ کا علاج پٹی
 باندھنا اور گرم دودھ میں سلاجیت دو سے چھ رقی تک یا پشکڑی کھیل کی ہونی
 دو چار رتی کھلانی ہی کافی علاج سمجھنا چاہیے۔

سردی یا نزلہ یا زکام کی وجہ سے سرور دہو تو گل بنفشہ سات اشہ یا اسٹورس
 اسی قدر یا صرف چائے کی تپی گلاس بھربانی میں بخش دیں اور دم سخت کر کے
 ان کے جو شامہ میں کھانڈ ملا کر نیم گرم پلانا ہی کافی علاج ہو جاتا ہے۔ پرانے
 نزلہ زکام کے اثر سے مستقل سرور رہنے لگے تو دلیہ گندم یا جو چوتھائی سے ایک
 چھٹا تک وزن، مغز تر بوز، مغز پیٹھ، خشخاش، بادیاں، سونف، چاروں تین
 سے چھ ماشہ تک، مغز بادام، عدد منقہ بیج نکالا ہوا، عدد، پاؤ ڈیڑھ پاؤ
 پانی یا دودھ میں گھوٹ کر جائے چھانسنے والی چھلنی میں چھان کر میٹھا ڈال کر کشتہ
 مرجان ایک دو رتی چند روز صبح استعمال کرنے سے نزلہ زکام کا بار بار ہونا اور
 سرور کو خدا کے فضل سے نادمہ ہو جاتا ہے۔

اگر فیصل کشنیز ہی ایک تو کہ کی مقدار میں یا اس میں کشتہ صدف مروارید (سیدپ)
 رتی دو رتی ملا کر چند روز استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

چھوٹے بڑے جڑوں کے درود سے ہونے والے سردرد میں صبح کے وقت سحون سورنجاں سات ماشہ سے ایک تولہ اور شام تین چار بجے لطفیل کشنیزی ایک تولہ چند روز استعمال کرائیں۔

اعصابی کمزوری کے سردرد میں مخضر بادام کشمش ملیٹی اور کچلہ بڑبڑینوں ایک ایک تولہ کوٹ کر بڑے کاہلی چنے یا چار رتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی کھانے کے بعد پانی سے کھایا کریں۔

عورتوں میں ایام ماہواری کی خرابی سے ہونے والے سردرد میں مرکلی کا گوند صبر زرد یعنی ایلوا اور نوشادر تینوں دوائیں ایک ایک تولہ پیس کر عرق بادیان کا چھینٹا دسے کر گولی بقدر کالمے چنے بنالیں۔ دو چار ہفتے یہ گولیاں روزانہ ایک یا دو عدد دودھ یا عرق بادیان کے ساتھ سوتے وقت استعمال کرنے سے انشاء اللہ ماہواری کی بے قاعدگی اور سردرد میں آفاقہ ہو جائے گا۔

گرتے بالوں کا سستا گھریلو علاج

آج کل بال گرنے کی بیماری دنیا میں بڑی تیزی سے پھیل رہی ہے۔ موجودہ تہذیب اور رہن سہن کے طور پر لیتے بالوں کے ساتھ بہت زیادتی کر رہے ہیں۔ روزانہ دو چار سکولوں اور کالج کے لڑکے لڑکیاں سر کے بال گر رہے پریشان علاج کے لئے میرے مطب (کلینک) میں آتے رہتے ہیں۔

اکثر کاروباری حضرات بھی سر کے بال گرنے اور گنجنے پن کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ معاشرہ اپنی خوبصورتی قائم رکھنے کے لئے ہر سال لاکھوں روپوں کے تیل، کریمیں اور روشن استعمال کر رہا ہے۔ اسی فیصد مرد عورتیں موجودہ چالو ہیر ٹانک، ہیر روشن، کریم اور تیلوں پر کافی رقم خرچ کر کے بھی بال اگانے کی خوشی سے محروم ہیں۔ اکثر منچلے آج کل سبلی کی مشینوں سے بھی بال اگانے کے لئے کئی ہفتے صرف کر رہے ہیں۔

بالوں کی حفاظت کے لئے یہ حقیقت ذہن میں رکھیں کہ بال لحمیات یعنی پروٹین سے انسانی بدن میں پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے بدن میں لحمیات کی کمی ہوگی تو بال کمزور، ناقص، جلد ٹوٹنے والے، بھورے اور سفید ہوں گے۔ ہر گھر میں بچہ، بوڑھا، مرد عورت کوئی نہ کوئی آپ کو سکرمی کا مریض نظر پڑے گا۔ سکرمی جیسے بفا، خشخاشی اور ڈنڈرف کہتے ہیں۔ دراصل وہی غذا ہے جو کہ قدرت نے بالوں کی پرورش کے لئے مقرر فرمائی ہے۔ جب تک یہ غذا ہمارے بالوں کی بڑوں میں جذب ہوتی رہتی ہے تو ہمارے بال پھلتے، پھولتے، گھٹنے اور خوبصورت رہتے ہیں۔ جب بالوں کی بڑیں اس غذا کو اپنے اندر جذب نہ کریں تو یہ غذا سفید رنگ کے خشخاشی دانوں کی شکل میں کھڑکی کی سطح پر چبنا اور اکٹھی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اسے قدم کے نقصانات سے واسطہ پڑتا ہے۔ اول تو بالوں کی بڑوں میں غذا جذب

ہونے کی وجہ سے دن بدن کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جب بالوں کو غذا کم ناقص یا بالکل ملنی بند ہو جاتی ہے تو اس کا اثر کئی شکلوں میں ہمیں نظر آتا ہے۔ بال جھڑنے لگتے ہیں، جلد ٹوٹنے شروع ہو جاتے ہیں، زیادہ لمبے اور گھنے نہیں ہوتے۔ چمک دمک میں فرق آ جاتا ہے۔ بڑیں کھوکھلی ہو کر معمولی اٹھاہ سے گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ رنگ بدل کر بھورے اور سفید ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

دوسرا نقصان یہ ہے کہ وہ غذائی اجزاء میل کے روپ میں بھوسی اور ڈیٹرف کی شکل بن کر کھو پڑی کے اوپر چنے شروع ہو جاتے ہیں۔ سر بوجھل احساس اور اور اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ بھوسی کی کثرت داسے مریض سر کے چکر اور کاٹوں سے آوازیں نکلنے سے پریشان حال رہتے ہیں۔ ان حالات میں دماغی طاقت کے لئے دودھ ادھی اکھن اور مغز دھبھا پکا ہوا زیادہ استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ سر کو دھونا اور تر پھل کے پانی کی فوار سر کو پہنچانی پرانے گھریو مفید علاج ہیں۔

اب ایک سستا علی گھاس بھوس سے تیار ہونے والے تیل کی ترکیب تیلہی غور سے ذہن نشین کر کے اسے تیار کر کے گھر بھر کے سب افراد کے بالوں کی حفاظت کے لئے استعمال کر انہیں۔ درخت موسمری، کرنا برنا، بیرہی اور ارٹدان پانچ درختوں کے آدھ آدھ سیر تازہ پتے لے کر خوب کوٹ کر دوبارہ

سہ بارہ ان کا پانی نیچوڑ لیں۔ پھر اس پانی میں بالچھڑا، اشنہ، (چھیل چھیلو۔ بڑھلجی) اہل (دھوبیر) برادہ صندل سفید، برسیہ بوٹی، ایک ایک چٹا مک، پوسٹ تریج (سنگترہ) کنو یا مالٹا کا چھدکا، خشک دھنیا دو دو چٹا مک سب کو کوٹ کر اس پانی میں بارہ گھنٹے جگو کر اس میں تین سیر تلی کا تیل (روغن کنود) ملھا تیل، ملا کر نرم آگ پر اس مدت تک پکائیں کہ پانی جل کر تیل باقی رہے۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر بوتلوں میں بھر لیں اور بالوں کو روزانہ لگائیں۔

دماغی اور اعصابی کمزوری

دماغی اور اعصابی کمزوری — بہت سی بیماریوں کا سبب ہے

سردی کے موسم میں ہر شخص طاقتور غذا کھانے کی آرزو رکھتا ہے۔ اس موسم میں کمزور آدمی تو سردی میں ہاتھ پاؤں ہلانے سے معذور اور ٹھٹھڑ کے رہ جاتا ہے۔ زیادہ سردی محسوس کرنے والے افراد عموماً دن کے نو دس بجے ہی بستر چھوڑتے ہیں۔ زیادہ سردی والے شہروں میں معاشرہ دن رات کونے اور گیس کی انگلیٹھیاں لئے بیٹھا رہتا ہے۔ کمزور دماغ والے اکثر چھینکیں آئے اور زبرد کام سے پریشان رہتے ہیں۔ معاشرہ کا نظام ہر آدمی کو ہاتھ ہلانے اور کام کاج کرنے کے لئے مجبور کرتا ہے۔ یہی حقیقت ہے کہ سردی اور سردی کے موسم میں کاروبار زیادہ مقدار میں سرانجام پاتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بر فانی

علاقوں میں لوگ بجلی اگلیس اور انٹر کنڈلشن مکاناتوں، کارخانوں اور فیکٹریوں میں کثرت سے کام کرتے کرتے اور اپنی مصنوعات زیادہ سے زیادہ مارکیٹ میں لے آتے ہیں۔ میرے مطلب میں روزانہ کئی اصحاب سرور، نزلہ، ازکام، پیشاب کی زیادتی، اعصابی تشکن، بدن کا پٹنے اور کیکچی محسوس کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ ایک نصف صدی پرانا حکیم ہوتے ہوئے ہر ہر مریض کے حالات کا جائزہ لے کر اس کا باقاعدہ علاج کرنا میں ضروری سمجھتا ہوں۔ اس گماگمئی کے دور میں اکثر بھائی اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ حکیم صاحب ہمیں کوئی بنی بنائی آسان جنرل ٹانک دوائی بتا دیجئے۔ لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جس آدمی کا معدہ، دل، دماغ، اعصاب اور گردے صحیح طور پر کام کرتے رہیں تو وہ روزانہ دوڑ بھاگ اور نفی کمانے میں آسانی سے چکر کاٹ سکتا ہے۔ ہمارے طبی خاندان میں ایک جامع انقوائد گویاں تیار کی جاتی ہیں

دل و دماغ کے لئے سیرل ٹانک کا مجرب نسخہ | جو کہ انسانی بدن کے اعضائے رئیسہ یعنی دل

جگر اور دماغ کو طاقت اور ان کے مناسب حال غذا بہم پہنچاتی ہیں۔ اعصاب کو چستی اور حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے اور معدہ کو غذا ہضم کر کے اس کے بدن پانے اور ٹوٹ پھوٹ مرمت کرنے والے اجزاء ہضم کے بعد جدا جدا کر

کے بدنی طاقت قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ان گولیوں میں پانچ اجزاء شامل ہیں۔ پانچ پانچ تو لے یعنی دواؤں سے کچھ زائد وزن منہر بادام، منہر کھوپرہ، ذماریل، خشک کھجور اور ایک ایک تولہ زعفران یعنی کیسرا در کچلہ مدبر۔ پانچوں دواؤں میں کرسب کو ملا کر گولیاں مٹر کے دانے یعنی چار رتی وزن کی تیار کر لیں۔ ان گولیوں میں منہر بادام آپ کو اٹھارہ فیصد سے زائد لمبیاں یعنی پرتھیں، ۴۰ فیصد قدتی گھی یعنی روغنی اجزاء ہیں۔ بیس فیصد کے قریب نشاستہ دار گلو کو زوالے اجزاء اور ایک چھٹانک وزن دو سو پچھتر حرارے دیتا ہے۔ کھوپرہ لمبیاں چھتیس فیصد روغنی اجزاء یعنی گھی چالیس فیصد، گلو کو زچورہ فیصد اور ایک چھٹانک وزن دو سو بادون حرارے دے گا۔ ایک چھٹانک کھجور لمبیاں تین فیصد، گھی آدھ فیصد، گلو کو ز قریباً ستر فیصد اور ایک سو ستر حرارے چھٹانک وزن دیتی ہے زعفران اپنے اندر بیستیس فیصد لمبیاں سمونے ہوئے دل، دماغ، اجکڑا، اعصاب اور گردوں کی ٹوٹ پھوٹ مرست کر کے خالص نیا خون اور نئی انگلیں اور جوانی کی لہر بدن میں دوڑانے کے لئے لاجواب دوائی صدیوں سے تسلیم کی جاتی ہے۔ پانچوں جز کچلہ مدبر جسے اطباء اذراتی اور لاطینی زبان میں نکس دامیکا بولتے ہیں۔ ایک زبردست اعصابی ٹانک اور بھوک بڑھانے والی دوائی ہے۔ طب یونانی ویدک، ایلوپیتھی اور ہومیوپیتھی میں اسے ایک تلخ مقوی معدہ اور اعصابی طاقت بھال کرنے والی دوائی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کی روزانہ خوراک ایک چاول

سے ایک رتی تک برسوں سے لاکھوں حکیم اور ڈاکٹر اپنے مریضوں کو استحصال کر کے صحت اور توانائی بجا ل کر رہے ہیں۔ اس چار رتی وزن گولی میں آج چاول کچلہ مدبر شدہ اور زہریلے اثرات سے صاف کیا ہوا شامل ہوتا ہے۔ یہ گولیاں ہم زیادہ سردی محسوس کرنے والوں، زیادتی پیشاب، دائمی غلہ و زام اور تھینکیں آنے والوں، ادماغی اور اعصابی کمزوری اور کمی بھوک کے مریضوں کو صبح ناشتے کے بعد یا صبح و شام کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ کچلے کو متبر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ صاف موٹے دانے کچلے کے جو گلے مٹھے نہ ہوں، کسی تین میں گائے بکری یا بھینس کے دودھ میں صبح بھگو کر رکھ دیتے ہیں۔ دوسرے دن وہ دودھ خارج کر دیتے ہیں اور نیا دودھ جو کچلوں کو ڈھانپ کر چار انگشت اوپر تک آجائے ڈال دیتے ہیں۔ چھ روز اسی طرح دودھ بدلنے کے بعد ساتویں روز اسی دودھ کے ساتھ نرم آگ پر پکاتے ہیں۔ جب دودھ کھوپا کی مانند ہو جائے تو آگ سے اتار کر پانی سے دھو کر پھولے ہوئے کچلوں کو دودھ ٹکڑے کر کے ان کے درمیان کا پتہ دور کر کے جلدی کو سٹک چاروں دوا میں ساتھ ملا کر چار چار رتی کی گولیاں تیار کر کے رکھ لی جائیں۔ اگر اس نرم کچلے کو جلدی نہ کوٹھا گیا اور وہ سخت ہو گیا تو اس کا کوٹھا مشکل ہو گیا۔ ہر دم چائے، سگریٹ استعمال کر کے کام کرنے کے عادی ان گولیوں کو روزانہ دوا میں عدد دودھ یا

پھلوں کے جوس یا بخنی کے ساتھ استعمال کر کے چائے اور تمباکو نوشی بھی چھوڑ سکتے ہیں۔

بے خوابی کے مریضوں کے لئے ایک قدرتی دوا یہ دوا اعصابی درد کے لئے بھی مفید ہے

آجکل کے ایٹمی دور میں عموماً ہر شخص پریشان حال نظر آ رہا ہے۔ گھریلو اور کاروباری مصروفیت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ قریباً ننانوے فیصد اشخاص ہر وقت سوچتے ہی رہتے ہیں۔ مٹی جون کے مینے میں دن بڑے اور راتیں چھوٹی ہو جاتی ہیں۔ موجودہ معاشرے کا تقاضا رات کو مشکل گزارہ بجے بستر پر جانے کی اجازت دیتا ہے۔ پینگ پر پاؤں رکھنے سے بین الاقوامی دنیا کے واقعات اور حالات ہماری آنکھوں کے سامنے گھومنے لگتے ہیں میرے مطلب میں روزانہ متعدد و بے خوابی کے مریض آتے رہتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ حکیم صاحب میں مشکل سے رات نو دس بجے ایک چپاتی شورپہ کے ساتھ کھاتا ہوں۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن سے گزارہ بجے خارج ہو کر جب آرام کرنے کا ارادہ کرتا ہوں تو پیٹ تنہا ہوا ڈکھریں اور گیس تنگ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ کسی کرٹ لیٹے چین نہیں آتی۔ دوسرا کہتا ہے کہ صبح سے شام تک تو چائے سوڈا پیتے گزر جاتی ہے۔ صبح کا کھن کوش

کلچر ڈبل روٹی تو شام تک ہضم ہی نہیں ہوتی۔ بار بار سیون اپ کو کاکولا اور اور چائے کی بیالی پیتے پیتے اس ناشتے کو پیٹ سے نیچے اتارنے کی کوشش کرتا ہوں۔ دن میں کئی سگریٹ پی جاتا ہوں، مگر پیٹ کا تناؤ کم نہیں ہوتا۔ دو تین بجے مشکل سے ایک آدھ چپاتی کوئی چپٹ پٹا سالن ہو تو کھا لیتا ہوں دوپہر کا کھانا رات آٹھ بجے تک ہضم ہی نہیں ہوتا۔ مشکل سے رات تو دس بجے ایک آدھ چپاتی کھانے کو نصیب ہوتی ہے، جس کے ہضم کرنے کے لئے کروٹیں پہ کروٹیں بدلتا ہوں، مگر نیند نہیں آتی۔ تیسرے صاحب یوں اپنا قصہ بیان کرتے ہیں کہ حکیم صاحب میں قبض کا مرضی ہوں۔ رات کو دیر تک بھوک نہیں لگتی اور کھانا پیا کھینچے پر دھار رہتا ہے۔ سوتے وقت ذرا آنکھ لگ گئی کہ کوئی نہ کوئی خیال آیا اور میری نیند اچاٹ ہو جاتی ہے پچاس سال سے اوپر والے استی فیصد اصحاب یہی رونا دوتے ہیں کہ صاحب ایک دو بجے رات کے بعد نیند آتی ہی نہیں۔ نیند نہ آنے کے مختلف اسباب ہیں، جن کا علاج کسی تجربہ کار حکیم کے مشورے سے کرنا چاہیے۔ آج میں انشاء اللہ ماہ مئی میں جوہن پرانے والی ایک گھاس پھوس کا تذکرہ کروں گا۔ اس گھاس کا نام آکسن ہے۔ اسے عوام سن ڈھکا ہوا بھیولا اور اسگندہ بھی کہتے ہیں۔ پاکستان کے طول و عرض اور دوسرے گرم ممالک میں یہ پودا قریباً سالہ سال مٹا رہا ہے۔ بہار کے موسم میں

اس کے نیسے پتے آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ پودا تین چار فٹ بلند پتے اک کے پتوں سے مشابہ مگر اس سے قد میں چھوٹے۔ اس کے پتے کی شکل بالکل گائے کے کان سے مشابہت رکھتی ہے۔ یہ برہمی نما پتے دو سے چار انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ پتوں کے پھلی طرف ہکا سفید آن ہوتا ہے۔ شاخ کے دونوں طرف ایک ایک پتر اوپر سے نیچے تک لگا ہوا بہت خوشنما معلوم ہوتا ہے۔ موسم بہار میں اس کے پتے دو تین انچ لمبے ہو کر چھوٹے ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ان پتوں کے درمیان سے چار خانہ خلافت میں لپٹے ہوئے گول پھلوں کے گچھے تہہ تہہ شروع ہو جاتے ہیں۔ وسطا پریل میں اس کے بیجوں کے گچھے دونوں طرف نظر آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ گچھوں کا خلافت اور اندر کا بیج پہلے ہرے رنگ کا ہوتا ہے۔ اپریل کے آخری ہفتے میں اس کا خلافت بھورے رنگ اور اور اندر کا گول بیج جو کہ رتی کے برابر جسامت رکھتا ہے، بالکل سرخ خون کے رنگ جیسا ہو جاتا ہے۔ یہ کالے چنے سے قدرے چھوٹا اپنے اندر درجنوں خشنخاش کے برابر بیج رکھتا ہے۔ اس پھل کا ذائقہ کڑوا اور قدرت کے کیمیا گرنے اس میں بے چینی دور کر کے سکون پیدا کرنے اور دلوں کو کم کر کے اس مقام کے تناؤ میں کمی کرنے اور زمیند لانے کی صفت پیدا کر دی ہے روزانہ میں متعدد چھوٹے بڑے بوڑھوں اور اعصابی دروں کے مریضوں کو

اس کی تازہ شاخ پھلوں اور بیجوں سے بھری دکھلا کر اس مفت مٹنے والی گھاس کے فوائد دل نشین کرانے کی کوشش کرتا ہوں۔ ہمارے ملک کا بچہ بچہ روزانہ اس قیمتی گھاس کو اپنے گاؤں تحصیل اور شہر کے ارد گرد رضا کارانہ طور پر سرنگام لے کھڑی دیکھنا ہے مگر اس کی قدر نہیں کرتا۔ یہ مفت کی دوا چھوٹے بڑے جوڑوں کی درد، اعصابی تناؤ، بدن کا اکڑے رہنا، پریشانی، نیالی اور زمینداجاٹ ہو جانے کی گھریلو اور بے ضرر دوائی ہے۔ صبح سویرے آبادی سے چند قدم باہر قدم رکھنے پر آپ کو ایک گز کے قریب اونچی آکسن نظر آجائے گی۔ اس کے پکے ہوئے بیج جو کہ غلاف میں بند ہوتے ہیں۔ ایک شاخ سے دو چار گچھے تو جو کر نرم ہاتھ پھیریں تو اوپر کا بھورا غلاف جدا ہو کر اندر سے خون کے رنگ والے گول ماش کے دانے سے بڑے اور چنے کے دانے سے چھوٹے پھل اکٹھے ہو جائیں گے۔ یہ تازہ پھل تین سے نو ماہے وزن، عمر اور طاقت کے مطابق صبح سویرے پہا کر کھائیں۔ چند روز سے چند ہفتے تک ان مفت کے پھلوں کے استعمال سے انشاء اللہ دماغی پریشانی دور، نیند بھر پور اور چھوٹے بڑے جوڑوں کی در وادر ورم دور ہو جائے گی۔ اپریل، مئی میں ان پھلوں کو توڑ کر محفوظ کر کے پورا سال ان سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

بلڈ پریشر سے کیسے بچا جاسکتا ہے ؟

ایک دن میں ہمارا دل اس قدر خون دھکتا ہے کہ وہ ساڑھے ہزار میل لمبی شریانوں میں سما سکتا ہے یا یوں سمجھیں کہ چار ہزار گیلن والے رقبے کا تالاب اس خون سے بھر سکتا ہے۔ انسانی دل ایک بند مٹی کی شکل کا ہے۔ کل وزن بیس یا ساڑھے پانیس تو لے ہوتا ہے۔ دل کی حرکت سے مراد اس کا باقاعدہ وقفے کے ساتھ پھیلنا اور سکڑنا ہوتا ہے۔ اس کی حرکت کو تیز اور سست کرنے کے لئے ویکس نرو نامی پٹھے کی خدمات حاصل ہیں۔ اگر اس پٹھے کی کارکردگی میں فرق آجائے تو دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ ایک ستر سالہ آدمی کا دل دو ارب پچاس کوڑ مرتبہ دھڑکتا اور تقریباً ستروہ کوڑ کل خون دل کے ہر خانے سے گزرتا ہے۔ جسمانی ورزش اور جذباتی جوش و خروش دل کی دھڑکن اور سکڑنے کو تیز کر دیتے ہیں۔ اس صورت میں چھ سے دس گنا تک دل زیادہ خون پمپ کرتا ہے۔

ایک آرام کرنے والے آدمی کا دل عموماً آٹھ گھنٹے کام اور سولہ گھنٹے آرام کرتا ہے۔ عارضی جوش دلانے والے واقعات اسے تیز کرتے رہتے ہیں۔ اعتدال کی حالت میں دل کی کارگزاری خون کو بارہ سو میل کی بلندی تک پہنچا سکتی ہے۔ دل کا بایاں بطن جو کہ دوسرے حصوں سے زیادہ مضبوط بنایا گیا

ہے۔ ایک سیکنڈ کے ۱۲ حصے میں سکڑتا اور آدھا سیکنڈ آرام کرتا ہے۔ ورزش کرنے سے اس پمپ کو چھ گنا زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ دل کا وزن بدن کا بیس حصہ ہے۔

دل کا کام خون کو گردش دے کر تمام بدن کو چلانا ہے۔ اگر دل کی گردش کم ہو تو بدنی افعال کمزور اور حرکت بند ہو جاتے ہیں۔ خون کے میادی دباؤ دبلے پریشم کو قائم رکھنا، اس کے درست حرکت کرتے رہنے پر منحصر ہے۔ اس کا صحیح دباؤ ہی بدنی افعال کو قائم رکھتا ہے۔ بخونی دباؤ میں کمی زیادتی سب سے پہلے دماغ پر اثر کرتی ہے۔ وافر مقدار میں باؤ نسیم کی سپلائی ہی دماغی تندرستی کا راز ہے۔ اگر اس کے خلیوں کو مناسب مقدار باؤ نسیم کی نرے تو موت کا سامنا ہو جاتا ہے۔ پانچ منٹ میں دل کو باؤ نسیم کی بندش سے اس کے کسی حصے پر مرزنی چھا جاتی ہے۔ یہ بخون کی بندش گردوں کو بھی خراب کر دیتی ہے۔ نبض تیز اس لئے ہوتی ہے کہ باوجود کمزوری کے دل زور دے کر اپنے کام کو جاری رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔ تیز دھڑکن کے ساتھ آرام کرنے کا وقفہ کم ہو کر دل کا زیادہ تھکن لازمی ہے۔ سانس اس لئے چھوٹا ہے کہ پیپھڑے بخون کی صفائی اور فضلات خارج کرنے میں سست رہی تاکہ مظاہرہ کرتے ہوں۔ وہ زیادہ حرکت کر کے تلافی کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو سانس چھوٹے لگتا ہے۔ جسم کا ورم گردوں کی ناقص کارکردگی کے اثر سے ہوتا

ہے۔ اس طرح سے فاضل پانی اور نمکیات جسم میں جمع ہو کر درم پیدا کر دیتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں پانی اور فضلات جمع ہونے سے وہ اسے کالسی کے ذریعہ خارج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دائمی غیبات کو مناسب خزانہ بننے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

آرام اور سکون کی حالت میں دل کی کارکردگی رسواں حصہ ہوتی ہے۔ دل کو قدرت نے بہت زیادہ مضبوط بنادیا ہے۔ بیمار پر دمے پر بھی یہ احتیاطی تدابیر سے بر رسول کام کرتا رہتا ہے۔ جب شریانوں کی اندرونی سطح پر کولسٹرول اور چکنائی جمع جاتے تو شریانوں کی وسعت اور سوراخ تنگ ہو جاتے ہیں۔ بعض مرتبہ اس میں چونے کے اجزاء بھی جمع جاتے ہیں۔ اس طرح شریانوں کی لچک کم اور سختی محسوس ہونے لگتی ہے۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر دل بوماع اور ٹانگوں کی شریانوں کا تنگ ہو کر پھولنا ان کو نوازش اور چھل جانے پر آمادہ کر دیتا ہے۔ بڑھتے بڑھتے لچک ضائع ہونے والی شریانوں کے پھٹنے کی نوبت آ جاتی ہے۔ عموماً پہلے دامع کی شریان ہی پھٹتی ہے۔ شریانوں کی سختی کے اکثر مندرجہ ذیل اسباب ہوتے ہیں۔

۱۔ خون میں چربی یا کولسٹرول کا بڑھ جانا۔

۲۔ خون میں شکر کی زیادتی۔

۳۔ وزن بڑھ جانا۔

۴۔ ورزش چھڑ دینا۔

۵۔ بے چینی اور پریشانی۔

۶۔ بدنی خدمتوں کا پھول جانا۔

۷۔ موزوں اثرات۔

۸۔ کاروبار کی بے یقینی اور زیادہ سوچتے رہنا۔

بعض مریض اس طرح فالج، اقوہ اور بدن کے کسی خاص حصے کے سن ہو جانے کی پیٹ میں آجاتے ہیں۔ دل کے بعض حصوں کو اس سختی اور کچھاؤ سے دل کے درد، بے ہوشی اور غشی تک نوبت آجاتی ہے۔

آج کل کی غیر صحت مندانہ زندگی چھوٹی عمر میں بھی دل کے مریض پیدا کر رہی ہے۔ زیادہ بیٹس اور پوٹ کے صدات بھی اس مرض کو پیدا کرنے والے اسباب ہیں۔ اس مرض کی احتیاطی تدابیر یہ ہیں کہ زیادہ نشاستہ دار غذائیں اور جانوروں کی چربی نہیں استعمال کرنی چاہیے۔ دال، ماش، ارومی، آکھ، گوبھی، کچا، حلوہ پوری کو اپنی غذا سے نکال دینا چاہیے۔ کاروبار، ورزش اور آرام کرنے کے اوقات متعین کر دینے چاہئیں۔ آٹھ گھنٹے کام کے بعد آٹھ گھنٹے تفریح کریں۔ اس تفریحی وقفہ میں گھریلو اور سماجی کاموں کے لئے وقت نکالیں اور بچوں سے دل بہلائیں۔

آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے دور کرنے کیلئے خوش ذائقہ غذا

درجنوں نوجوان مرد عورتیں، طالب علم اور کاروباری حضرات آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے پڑنے سے سخت پریشان ہیں۔ انسان کو مولائے کریم نے سب سے اچھی شکل صورت اور طویل ٹوٹل عطا فرمائی ہے۔ دنیا بھر میں حسن کا معیار ہر ملک میں جدا ہے۔ افریقہ اور تائیچیریا میں سیاہ رنگ پر چمک دکھ عین ہونے کے لئے کافی سمجھی جاتی ہے۔ یورپ میں گورا چٹا ہونا اور نقش و نگار سے اس کی سچ و صحت ہی حسن کا معیار قرار دی جاتی ہے۔ ایشیا بھر میں سانولا اور گندمی رنگ پر چمپے تلنے میں نقش والے کو حسین قرار دے دیا جاتا ہے۔ ہر آدمی کو ایک ایک طرف سے ہیشائی، دور خسار، ناک، آنکھیں اور نوٹ ایک دل نشین انداز میں عطا کئے جاتے ہیں۔ آج کل مناسب غذا کی طرف سے غفلت برتنے سے مختلف بیماریاں حسن والوں کو پریشان کئے ہوئے ہیں۔ اکثر طالب علم بڑے بڑے ٹیکیاں پہرہ پر دماغ ادھے اکیل اور گرمی کے دانے نکلنے سے تنگ حال علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ ایک مختار انداز سے بکے مطابق آج کل ۱۰ فیصد افراد کی آنکھوں کے نیچے سلفے پڑ گئے ہیں۔

اکثر دفتر میں اور کاروباری حضرات اس بات سے سخت نالاں ہیں، کہ

آنکھوں کے نیچے سیاہ رنگ کے حلقے ایسے شروع ہوئے کر بٹنے کا نام
ہی نہیں لیتے۔ پندرہ سے تیس برس تک عمر کی لڑکیاں اور عورتیں بھی
ان حلقوں سے بیزار علاج کے لئے آتی رہتی ہیں۔ نوجوان اور ادھیڑ عمر والی
آپس میں ملنے جلنے سے کتراتے ہیں۔

آنکھوں کے نیچے قدرت نے پولدار گوشت اور غدد پیدا کئے ہیں۔
ہزلی اور بخون کی بہتات سے آنکھیں ابھری ہوئی اور حلقے معلوم ہی نہیں
ہوتے۔ بخون میں شامل جب مہیو گلوہین کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو عموماً
چہرے پر زردی کی جھلک اور آنکھوں کے نیچے رنگ بدل کر نیلے، بھورے
اور کالے حلقے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ ان حلقوں پر کھن اور دودھ دہی کی
بالائی ملتے رہنے سے بھی اس جگہ غذا پہنچنے سے کچھ نہ کچھ فائدہ ہوتا ہے۔
غذائی علاج ان حلقوں کا بفضلہ شافی علاج ہے۔ پندرہ سے پچیس سال
تک اور دوسرے گرم طبیعت والوں کے لئے کشمش میٹھی ایک توڑ مغز
بادام سات عدد اور سولہ چائے والا ایک چھو بھرات چھٹا تک بھر پانی
میں مقوٹا کوٹ کر مہگو کر صبح چبا کر کھالیں اور پانی کھاڈ شکہ ملا کر پی
لیں۔ اس کوٹے ہوئے آمیزے کو کھن یا بالائی اور کھاڈ ملا کر بھی کھایا
جاسکتا ہے۔ اگر فائدہ جلدی اور بدن ہلانے کی بہت ہے تو ان کو پاؤ
دودھ میں گھوٹ کر چائے چھانسنے والی چھلنی میں چھان کر کھاڈ ملا کر موسم

کے مطابق ٹیٹا اینیم گرم صبح ناشتے کے طور پر چند بھتے استعمال کرنے سے رنگ سرخ، چہرہ بارہق اور حلقے مناسب ہو جاتے ہیں۔ بڑی عمر اور سرد مزاج والوں کو کشمش کی بجائے ایک یا دو عدد خربازونف اور بادام کے ساتھ استعمال کرنے چاہیے۔ نازک مزاج اور گیس تبخیر والے اس میں دو سے پانچ عدد تک چھوٹی الائچی کا دانہ ملا سکتے ہیں۔ سونف کے دانوں میں لمبیات یعنی پروٹین ۱۶.۸ بناتا گی ۱۶.۸ فیصد اور چھ بھرونلن میں بارہ حرارے ہیں حاصل ہوتے ہیں۔ کشمش میں لمبیات ۲۶.۹ گلوکوز ۱۹ فیصد قلیل مقدار میں گھی اور ایک تولوزن میں تیس حرارے شامل ہوتے ہیں۔ مغز بادام میں لمبیات ۱۸.۶ گھی ۵۴.۱ گلوکوز ۱۹.۶ فیصد اور سات بادام اڑتالیس حرارے ہیں دیں گے۔

کیسا خوش ذائقہ اور بدن بنانے والا حیاتین سے بھرپور ناشتہ جس سے کافی حرارے بھی ہمیں مل جاتے ہیں۔ اس ہلکے پھلکے ناشتے کے ایکس دو گھنٹے بعد عمدہ بھوک لگتی ہے۔ دماغ میں بوجھ، جگر ٹن اور کھچاؤ دور ہو کر سوچنے اور دماغی کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔ معدہ کا بوجھ کم اور انتوں کی خشکی دور ہو کر قبض سے بھی بے فکری ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی طرف صاف اور صحت بخش خون کی آمد سے حلقے دور ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کے امراض تیزی سے کیوں بڑھ رہے ہیں؟

شیرخوارگی کے زمانے میں ہی ہمارے مسوڑھوں میں تیس تیس دانت
 ڈھکیل لگتی ہیں۔ ان کا تانا بانا سخت ہوتا ہے۔ دودھ کے دانت چھوٹے
 سال خود بخود گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد پچیس پائیدار اور
 مستقل دانت مل جاتے ہیں۔ ہمارے خدا کو ہمیں ہر خود یعنی گوشت اور
 مہربیاں کھانے والا بنانا تھا۔ اس لئے ایک ہی قسم کے دانت نہیں دیئے
 گئے۔ سب سے پہلے درمیان میں سوتے یعنی کچلیاں ہیں جو کہ چا تو اور پھری
 کی طرح سخت اور تیز ہیں۔ ان کے بعد دونوں طرف مسوڑھے کے دائیں بائیں
 دودو ڈھکیں ہیں جن کی معدو جڑیں ہوتی ہیں۔ اوپر نیچے کی یہ آٹھ ڈھکیں
 خدا کو چبانے اور چھوٹے موٹے ٹکڑوں میں تقسیم کرنے کا کام کرتی ہیں۔ اس کے
 بعد آخری سرے میں نیچے اوپر دودو جڑی ڈھکیں ہیں جو تعداد میں آٹھ اور
 غذا کو چکی کی طرح پینے کا کام کرتی ہیں۔ غذا کا لینا، غلو، بننے اور معدہ میں
 جانے سے پہلے ضروری تھا، اس لئے ان ڈھکیں کو کافی چوڑا بنایا گیا۔
 قدرت کا انتظام یہ ہے کہ دانت غذا کی توڑ پھوڑ کر کے اسے معدہ کے لئے
 تیار کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر ہم ایک غلغم کھانا چاہتے ہیں۔ ہم اسے
 دانتوں سے کاٹنا شروع کر دیتے ہیں اور اس کے پندرہ بیس ٹکڑے بنا دیتے

ہیں۔ کاسٹینے کے اس عمل کو عمدگی سے جاری رکھنے کے لئے ہماری زبان کے نیچے جبڑوں کے دونوں طرف اور جبڑوں میں لعاب پیدا کرنے والی چھوٹی چھوٹی غدودیں ہیں۔ جو لعاب خارج کر کے ان کٹے ٹکڑیوں میں شامل کرتے رہتے ہیں۔ ان ٹکڑیوں کو ڈاڑھیں نیچے اوپر گھمانے اور مزید چھوٹے سے چھوٹے ٹکڑے کرنے کے کام میں لگ جاتی ہیں۔ بڑھی ڈاڑھیں دو چار منٹ میں اس شلغم یا سیب کو منہ کی گلیٹیوں کے لعاب اور زبان کے ارد گرد ہاضم رطوبات کی مدد سے اس کے غلو سے بنا کر ہاضمے کی تالی کے ذریعہ معدے تک پہنچاتی ہیں۔ اس شلغم یا سیب کو جسم کی غذا بنانے کے لئے ہمارے دانتوں، ڈاڑھوں، زبان اور گھٹے کی لعابی گلیٹیوں کو حرکت کرنی پڑتی ہے۔ اس حرکت اور ہٹنے چلنے کے ذریعہ ہمارے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔ ہمارے سوڑھوں اور زبان کی طرف نواہ کی گردش زیادہ ہو تو اس سے یہ زیادہ طاقتور ہو جائیں گے۔

مگر اب حال یہ ہے کہ ہم نے سیب یا شلغم کھانے کے لئے پہلے چھری سے اس کا چھلکا اتارا۔ پھر ٹکڑے کر کے اندر سے بیج نکالے۔ پھر چارہ آٹھ یا زیادہ ٹکڑے کر کے اس کو منہ میں ڈالنا شروع کر دیا۔ اس طرح سیب ناشپاتی، امرود، شلغم، مولی، اگاجر کھانے سے ہم اپنے آپ کو مہذب سمجھنے لگ گئے مگر ہم نے اپنا بہت نقصان کر ڈالا۔ پہلے تو سبزیوں اور پھلوں کے اوپر واسے چھلکے جن کے اندر قدرت نے فولاد و فاسفورس، حیاتین، لمبیات اور حرارے

شامل کئے تھے پھینک کر ضائع کر دیئے۔ پھر ہم نے اپنے مسوڑھوں، دانتوں، زبان اور لعابی غدودوں کو بے کار کر دیا۔ جو کام ہمارے دانت، مسوڑھے یا لعابی گلیٹیوں کے کرنے کے تھے وہ تو ہم نے چھری، چاقو، مشین سے کر لئے۔ اب ایک تو سید، مولیٰ، اکابر، امرور یا آبا لے ہوتے آؤ، شکر قندی کے آدھے خدائی اور جلد مضہم ہونے والے اجزاء ہم نے ضائع کر دیئے۔ دوسرے ہم نے اپنے دانتوں، زبان اور مسوڑھوں میں خون کی آمد و رفت میں کمی کر دی سب جانتے ہیں کہ درزش کرنے سے خون زیادہ گردش کرتا اور گردش کرنے والے بدنی حصے مضبوط سے مضبوط ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پھپھلوں، مہنریوں کے ساتھ چپٹے ہوئے پھپھکے کچھ کھورے ہوتے ہیں۔ ان کی ہلکی رگڑ سے دانتوں اور زبان پر جمی ہوئی میل اکھڑ کر غذا کی تالی کی طرف جا کر بدن سے باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے ہمیں صدیوں سے چاٹو پرانے طریقے یعنی شلغم، گاجر، سید، ناشپاتی وغیرہ کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرنے، چھدکا جیکارنے اور اس کو منہ کے لعاب سے غلو کہ کی شکل میں تبدیل کرنے کے لئے سالم گاجر، مولیٰ کو منہ میں ڈال کر یہ سارے کام اپنے دانتوں، مسوڑھوں، زبان اور لعاب و ہن کی مدد سے انجام دے کر نہ صرف پوری غذا، بلکہ دانتوں اور مسوڑھوں کو درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور طاقتور بنانے کا فائدہ حاصل کرنا چاہیے۔ یورپین باشندے تو اس نازک مزاجی اور درجنوں آلات

سے پہلے، بنزریاں چڑھنا اور چھپکے آنا کر کھانے سے عین جوانی میں قدرتی دانتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ہم غریب لوگ کیوں نہ پرانے طریقے سے بنزریاں اور پہلے کھا کر اپنے دانتوں کو دیر تک قائم رکھیں۔

نزله وز کام کیوں ہوتا ہے؟

ایک چھوٹی سی بیماری نزله وز کام انسان کو اس بیسویں صدی میں بھی خلاصا پریشان کر رہی ہے۔ میرے مطب میں روزانہ درجنوں مریض نزله وز کام اور اس کی پیدا کردہ بیماریوں سے تنگ حال مریض علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ کاروباری اور مصروف زندگی گزارنے والا طبقہ مطب میں قدم رکھتے ہی ایک دن میں نزله وز کام سے چھٹکارا پانے کا مطالبہ کرتا ہے۔ نازک مزاج مرد عورتیں عجیب کشمکش میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ معاشرے کے ایک بڑے طبقے کو اسپر کوڈ پائین، ساریڈن اور درجنوں زہریلی خواب آور دواؤں کے اندھا دھند استعمال سے دماغی تنگی اور اعصابی تناؤ کی عام شکایت ہے۔ ایک دوا سے مریض بھی میرے پاس علاج محالہ کہ لئے آ جاتے ہیں، جن کو خونی دباؤ فالج اور اعصابی تناؤ نے موت کے قریب لاکر کھڑا کر دیا ہے۔

ایک صدی سے اس معمولی سمجھی جانے والی بیماری کو فوری طور پر دبانے اور روکنے سے بڑے اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ متعدد تعلیم یافتہ مریض بر ملا

بیٹے کہہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ وز کام کو فوراً روکنے والی دوائی نہیں۔ ایک وکیل صاحب کہہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ کو روکتے روکتے انہیں ہلکا سر درد عام طور پر اور بچتے میں دوبارہ شدید دورہ ہونے لگا ہے۔ دوسرے تاجر کہتے ہیں کہ نزلہ انہیں بڈل کلاس میں پڑھتے ہی شروع ہو گیا تھا۔ اشتہاری دواؤں کے اثر سے اب اعصابی نظام خاصاً کمزور ہو چکا ہے۔ ذرا چلنے اور کاروبار کرنے سے ہاتھ پاؤں سوتے اور تھک جاتے ہیں یا دوا داشت اب کم ہو رہی اور نزلہ وز کام تو بڑھتا ہی جاتا ہے۔ ایک مینک یہ قصہ بیان کرتے ہیں کہ اس نزلہ وز کام کو روکتے روکتے اب میرے بال آدھے سفید ہو گئے اور دن بدن گرنے شروع ہو گئے۔ سینکڑوں دوائیں استعمال کر لیں کوئی افادہ نہیں ہوا۔ اب ہاتھ پاؤں جواب دے رہے ہیں۔

یہ نزلہ وز کام کیا بلا ہے جو حکیموں، ڈاکٹروں کے قابو نہیں آتا۔ اپنے والد بزرگوار اور اپنے ۵ سالہ تجربات سے میں نے تو یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ نزلہ وز کام سے محفوظ رہنے کے لئے دماغ تروتازہ اور قوتِ ملاحظت مضبوط ہونی ضروری ہے۔ اشتہاری پیٹنٹ دوائیں ان دونوں کو زیادہ کمزور کر دیتی ہیں۔ گریڈ غبار، ڈیزل کا دھواں، ہر وقت سر جھکا کر کام کرنا۔ دن رات بار بار جودہ گھنٹے بیٹے کام کرتے رہنا۔ ہر وقت سوچنا اور سوچ بچار کے چکر میں چھپے رہنا۔ چائے کافی، سگریٹ اور باناڑی چوٹ پیٹے کھانے۔ دھوپ اور نورج

کی روشنی کو چھوڑ کر تنگ و تاریک مکانات میں بیٹھے رہنا، زیادہ کام کرنے کی غرض سے دودھ، مکھن اور لسی کو چھوڑ کر چائے، سگریٹ اور دوسری دماغ خشک کرنے والی غذائیں استعمال کرنا۔ یہ سب غذائیں نزلہ و زکام کو پیدا کرتی ہیں۔

ناک کی جھلی بے شمار غلیات (سیلز) سے بنائی گئی ہے۔ ہر خلیہ میں بال جیسے تقریباً آٹھ عضلات (سلز) ہوتے ہیں۔ ہمارا ایک نچھٹا ایسے لاکھوں عضلات سے بنایا گیا ہے۔ نچھٹے کی اندرونی سطح میں خود بہ وقت ہلکی ہلکی رطوبت نکالتے رہتے ہیں، جسے یہ سیلیا نامی عضلات حرکت دے کر نچھٹوں کو تراور کار کردگی کے لئے تیار رکھتے ہیں۔ نزلہ و زکام کو یک دم بند اور دبائے والی دوائیں اس رطوبت کو نقصان دے کر ہمیں درجنوں بیماریوں میں پھنسا دیتی ہیں۔ اس رطوبت سے ہمارے سیلیا نامی عضلات تازہ دم ہو کر نزلہ و زکام کے ہر ٹومہ دوا ترس، کو اپنی حرکت سے ختم کر دیتے ہیں۔ اگر وہ نچھٹے کے اندر داخل ہو بھی جائیں، تو ان کو کمزور کر کے بے اثر کر دیتے ہیں۔ تندرستی کے لئے معقول مقدار میں چھینک آنا اور تھوڑی تلخ کا نکل جانا صحت برقرار رکھتا ہے۔ دائمی نزلہ و زکام والے مریض روزانہ کھلی ہوا میں ایک گھنٹہ بسر کریں۔ دھوئیں، اگر دو بخار اور گردن جھکا کر کام نہ کریں۔ روزانہ آٹھ دس گھنٹے سے زیادہ کام نہ کریں۔ بھگتے میں ایک دو دن بکری، بھیڑ، گائے، مرغ کا بھیجا ضرور استعمال کریں۔

شکاری حضرات اور کھاتے پیتے بھائی اڑنے والے پرندوں مثل تیر،
بکبک، تر و غیرہ کا بھیجا کبھی کبھی کھانے کا اہتمام کر کے اپنی دماغی صحت کو اس
مرض سے مقابلہ کرنے کے لئے تیار کریں۔

نزلہ زکام کا حملہ شروع ہونے پر آٹھ دس گھنٹے فافہ کرنا اور صرف گل غنیشہ
تین سے چھ ماشہ وزن یا گاؤ زبان آدھ تولہ، ملٹھی آدھ تولہ گلاس پانی میں جوش
دے کر صبح و شام سیٹھا ملا کر نیم گرم پینا مرض کی شدت ہونے نہیں دیتا۔
ناک بند ہو تو صرف درخت سفیدہ کے پتے تین سے پانچ عدد تک اسی طرح
جوشامہ پانی میں بنا کر پینا مفید ہے۔

نزلہ زکام سے نجات کا آسان ترین نسخہ

نزلہ اور زکام میں گلے اور ناک کے اندر استر کرنے والی جھلیوں میں خواش ہو
جاتی ہے۔ سرد اور گرم ہوا، کھانا اور گرد و غبار اور ایسے کاروبار جس میں باریک
باریک ذرات گرم بخارات اور گیسیں اڑاڑ کر ناک اور نچھنے میں بار بار خواش
پیدا کر کے ناک میں درم اور گلے کے دائیں بائیں دونوں طرف کے باوامی شکل
کے خندہ دہل میں خواش اکھڑا پن، سوجن اور زخم تک پیدا کر دیتی ہے۔ اگر
گلے میں بار بار خواش اور چھین ہو کہ بلغم کا ٹرھی یا پتلی نکلنے لگے تو اسے نزلہ کا
جانا ہے۔ اگر ناک کے ایک یا دونوں نچھنوں میں خواش یا درم ہو کر ناک سے

ریزش شروع ہو، چھینکیں آئیں یا ناک کا ایک یا دونوں نچھنے یا کبھی دایاں اور کبھی بائیں نچھنا بند ہو جائے تو اسے زکام کا نام دیا جاتا ہے۔ دائمی نزلہ میں روزمین (طمانسن) زیادہ سوچے ہوئے اور بڑے ہو جائیں تو اکثر معالج ان کا اپریشن کر دیتے ہیں۔ ناک کے راستے بند ہو جائیں یا درمیانی ٹہنی ٹیڑھی ہو جائے تو آجکل اس کو کھرچ دیتے یا ٹہنی ہوئی ٹہنی کو کاٹ دیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں کارخانوں اور ٹہنی ٹہنی مشینوں میں کام کرنے والے مزدور یا زیادہ پڑھنے والے طالب علم یا ہر وقت گرمی سوچ اور دماغی کام کرنے والے افراد نزلہ و زکام میں عموماً ہر وقت مبتلا رہتے ہیں۔ دنیا بھر کے حکیم اصول علاج کے طور پر نزلہ زکام کو دو چار دن زہر ملا نراش دارادہ نکال کر بند کر دیتے ہیں۔ لیکن نزلہ فوراً بند ہونے پر سرد دکانچیوں، ناک اور آنکھوں کی جھڑن اور دانتوں کا درد شروع ہو جاتا ہے۔ نزلہ زکام کے لئے اسپر ساریڈان اکوڈا پائیرین، انجین وغیرہ یکدم نزلہ زکام روکنے والی زہریلی دوائیں ہرگز استعمال نہ کریں۔

بار بار نزلہ زکام، دماغی کمزوری، سرد دانتھیتہ وغیرہ کے علاج کے طور پر گندم اور دودھ کا مرکب ایک خوش ذائقہ اور چند پیسوں میں تیار ہو جانیوالا حیرہ جسے دودھی اور اٹکا بھی کہتے ہیں، استعمال کرنا چاہیے۔ ایک ہفتہ سے چالیس دن تک اگر اس گھوٹے اور سردائی کو مریض کی مدت مرض الطاف اور عمر کے مطابق استعمال کر لیا جائے تو صبح ایک مزیدار دماغ کو طاقت

دینے اور دائمی نزلہ زکام بند کرنے والا ناشتہ ہو جائے۔

مریض کی عمر اور طاقت کے مطابق سوا تولہ سے پونے چار تولے تک گندم کے دانے رات کو چھٹانک ڈیڑھ چھٹانک پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح کو نڈے میں ڈال کر تین سے پانچ چھٹانک تک دودھ ملا کر اسے اچھی طرح گھوٹ کر چائے والی چھلنی میں ڈال دیں۔ چھان کر اسے نرم آگ پر کھانڈ ملا کر کپنا شروع کریں۔ جب پکتے پکتے گاڑھا ہونے لگے تو سوا تولہ سے آدھ چھٹانک وزن لگھی ملا کر سوا ماشہ دار چینی پسپی ہوئی یا چھوٹی الائچی یا سفید زیرہ ملا کر بھون لیں۔ عام لوگ لگھی اور الائچی زیرہ کے بھوننے کو تڑکا لگانا کھاتے ہیں۔ زیادہ دماغی کمزوری والے کو تڑکا لگاتے وقت یا دودھ میں گھوٹتے وقت منتر بادام سات سے گیارہ عدد تک بڑھا دیئے جاتے ہیں۔ یہ ناشتہ کرنے سے عموماً ایک دو گھنٹے بھوک نہیں لگتی۔ ناشتہ تیار ہو کر قریباً پانچ چھٹانک وزن ہو جاتا ہے۔ اس کم خرچ دماغی غذا کے اجزاء ہیں ایک ہزار سے بھی زیادہ حرارے دے دیتے ہیں۔ چنانچہ آدھ چھٹانک گندم ایک سو دس، ایک چھٹانک کھانڈ دو سو تیس، ایک پاؤ دو دھ بھوکہ جل کر تین چھٹانک رہ جائے گا، سات سو پچاس اور سوا تولہ لگھی ایک سو تیس حرارے دے گا۔ اس حساب سے اس گھریلو دماغی طاقت دینے والے علاج سے ہیں ایک ہزار دو سو پچیس حرارے بھی مل گئے اور صبح سویرے ایک خوش ذائقہ ناشتہ بھی ہونے کے ساتھ

بار بار زلزلہ زکام ہونے اور دائمی کمزوری سے بھی امن ہو جاتا ہے۔

یہ کم خرچ علاج ہزاروں مریضوں پر تجربہ کیا گیا ہے۔ پرانے حکیم ایسے ہی دائمی طاقت بڑھانے والے علاج معاشرہ کو بتایا کرتے تھے۔ اس معمولی علاج سے آپ کے ہاتھ پاؤں کی تھوڑی ورزش بھی ہو جائے گی۔ رانج، ناک، آنکھوں کے عضلات اور جھلیوں کو طاقت دینے والی غذا بھی حاصل ہو جائے گی۔ آپ کو غصہ زیادہ آنا بھی کم ہو جائے گا۔ نظر کی کمزوری بھی دور ہوگی۔ آنکھیں تر و تازہ رہیں گی۔

اگر بچوں کو اس رو دھبی کی عادت ڈالی جائے تو سکول کے بچوں کو عینک لگانے کی بھی ضرورت نہ رہے۔

گلے میں خراش یا ورم ہونے سے کھانسی شروع ہو جاتی ہے

کھانسی، پیچھے پیچوں، جلق اور سانس کی نالیوں کی اس کوشش سے پیدا ہوتی ہے، جو وہ اپنے اندر کسی اٹکی ہوئی چیز یا خراش کو دور کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ دراصل کھانسی اس بات کی علامت ہے کہ ہمارے سانس پھنسنے اور بیرونی فضا سے بلا نسیم واکسیجن، جذب کرنے والے اعضاء میں کوئی خرابی یا نقص واقع ہو گیا ہے۔ ہماری خوشحال زندگی کا راز یہی ہے کہ خالص بلا نسیم بدن کے اندر پہنچ کر زہریلے سیاہ رنگ کے خون کو ارغوانی سرخ رنگ میں تبدیل کرتی ہے اور

بدن کی غذا بناتی ہے۔ سعدی رحمۃ اللہ علیہ نے کیا خوب تشریح فرمائی کہ ہر سانس لینے سے تفریح اور خارج کرنے سے زندگی میں تازگی حاصل ہوتی ہے۔ کھانسی ہمیں پریشان کرنے کے باوجود عیجر کے طور پر ہمارے لئے رحمت ثابت ہوتی ہے۔ کھانسی یا تو بلغم رک جانے سے پیدا ہوتی ہے یا گلے یا پھیپھڑوں میں زخم، خراش اور ورم ہو جانے سے شروع ہوتی ہے، اسے خشک کھانسی کہا جاتا ہے۔ خواش یا ورم ہونے سے کھانسی شروع ہو جائے تو اسے اطباء نرلی کھانسی کے نام سے پکارتے ہیں۔

آج بلغمی کھانسی کی ایک لاجواب گھریلو دوا آپ کے سامنے پیش کی جاتی ہے جو کھانے میں خوش ذائقہ اور حلق، سینہ اور ہوائی نالیوں کے لئے ایک عمدہ دوا ہے۔ خدائی اجزاء سے ملا مال ہونے کے ساتھ بلغم کو آسانی کے ساتھ خارج کر کے کھانسی میں سکون پیدا کر دیتی ہے۔ اس نسخہ سے ہزاروں دکھی انسانوں کی مشکل سے خارج ہونے والی اور جھبی ہوئی بلغم آسانی سے خارج ہوتی ہے۔ اس نسخے میں ایسی آدھ چھٹانک، منقہ، بیج نکالا ہوا خشک انگور، ایک چھٹانک، مغز بادام دو چھٹانک اور شہد سات چھٹانک شامل ہے ایسی، مغز بادام چھلے ہونے اور منقہ تینوں کو پیس کر شہد کو معمولی گرم کر کے اس میں ملا دیں۔ اس محلول کو چائے والا آدھا چمچ منہ میں رکھ کر چوس چوس کر حلق میں اتاریں۔ اس طرح جھبی اور رکی ہوئی بلغم پتلی ہو کر نکلنے لگتی ہے۔

خواش یا سوچے ہوئے حلق اور نگے اس کے لعابی اثر سے نرم پڑ جاتے ہیں۔ اور ان کی رگڑ بند ہو کر بلغم خارج ہونے لگتی ہے۔ دھڑ والے پرانے ریش اگر اس لحوق کو تیار رکھیں تو انہیں دورے کے وقت ادھر ادھر جھاگنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

اب ان لحوق بنانے والے دواؤں کے اجزائے ترکیبی ملاحظہ فرمائیں
 مغز بادام میں لحمیات یعنی پروٹین ۲۰ فیصد، خالص روغنی اجزاء ۵۸ فیصد
 حیاتین الف اور ب کے علاوہ آدھ چھٹا نمک وزن میں ۱۹۰ حرارے ہیں
 حاصل ہوتے ہیں۔ اسی کے بیج جس کے ٹڈو بنا کر آج بھی ہزاروں بھائی
 سردیوں میں کھاتے ہیں اپنے اندر لحمیات ۲۰ اور روغنی اجزاء ۴۷ فیصد
 رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمیں حیاتین الف اور ۱۵ حرارے آدھ چھٹا نمک
 وزن میں حاصل ہوتے ہیں۔ منقہ میں لحمیات دو فیصد اور معمولی مقدار میں
 روغنی اجزاء کے ساتھ قریباً ۸ فی صد نشاستہ دار گلوکوز فروٹوز بنانے والے
 ہوتے ہیں۔ شہد اپنے شفا فی اور غذائی اثرات کے ساتھ حلق سینہ اور
 ہوائی نالیوں کو بہتر کارکردگی کے لئے تیار کر دیتا ہے۔

کالی کھانسی بچوں کا ایک وبائی مرض

کالی کھانسی ایک پریشان کرنے والی بیماری ہے۔ اس کی شدت اور

بے چینی بچوں کو بعض اوقات ادھ موا کرتی ہے۔ اس کھانسی کے دورے میں بچہ چیخ کی آواز نکالتا ہے۔ عربی میں اس مناسبت سے شہید، الاطینی میں ہونچنگ کف اور ہمارے ہاں کالی کھانسی کہتے ہیں۔ یہ متعدی مرض دو سے آٹھ سال کے بچوں کو عموماً لاحق ہو جاتا ہے۔ ایک دو فیصد جوان آدمی بھی اس کی پیٹ میں آجاتے ہیں۔ خسرہ کے حملے کے بعد بھی بعض بچے اس کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

کھانتے وقت بچے کا چہرہ سرخ اور نیلگوں ہو جاتا ہے۔ دورے کے بعد ایک زوردار چیخ جیسی آواز پیدا ہوتی ہے اور عموماً قے میں بلغم یا پیلا پانی خارج ہوتا ہے۔ بعض بچے اس کے سخت دورے کی وجہ سے پیشاب پاخانہ بھی خارج کر دیتے ہیں۔ دورے کے وقت بچہ کا چہرہ اور گردن پھول جاتے اور چھیننے کے نتیجے میں ان میں کھچاؤ اور ایٹمن پیدا ہو جاتی ہے۔ بار بار قے ہونے سے بچے کی صحت گرنے لگتی ہے۔ بات کرتے سانس چھوٹنے لگتا اور کچھ ضدی ہو جاتا ہے۔ حلق اور سانس کی نالیوں میں متواتر خراش ہونے سے عموماً دم ہو جاتا ہے اور کچھ بچوں کے کان تک سو جے ہوئے نظر آتے ہیں۔

نمونیا، میخامی بخار اور خسرہ کے حملے کے بعد عموماً پانچ فیصد مریض کالی کھانسی کی زد میں آجاتے ہیں۔ دس فیصد بچے دوبارہ دوبارہ بھی کالی

کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی فیصد بچے چھ ہفتے میں عموماً صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کالی کھانسی ایک ماہ تک جاری رہے تو یہ بیماری دوسرے تندرست بچوں کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس درمیان بیمار بچے کو دوسرے تندرست بچوں سے علیحدہ رکھنا چاہیے۔ اگر پورے احتیاط سے علاج نہ کیا جائے تو بعض بچے سل اور نمونیہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کا مستقل مزاجی سے علاج کرنا چاہیے۔ مکی گھاس پھوس اور پھل اس مرض کا شافی اور آسان علاج ہیں ابتدائی دور میں برگ گاؤز بان، مٹھی نیم کوب آدھ آدھ تول اور اسی درداری کوٹی ہوئی ڈیڑھ ماشہ اڑھائی پاؤ پانی میں تین چوش دیکر ایک ایک بڑا چھوڑ دس پندرہ منٹ بعد بار بار پلائیں۔ بنسوٹی جسے لبوٹی بھی کہتے ہیں اور اڑھائی کپوڑہ کتے ہیں۔ پاکستان بھر میں دریاؤں اور نہری علاقوں میں عام پیدا ہوتا ہے۔ دوا خانوں میں اس کے خشک پتے مل سکتے ہیں۔

برگ بانس آدھ تول اور زوفا آدھ تول کے تین پاؤ پانی کا جو شائدہ بنالیں اور ایک ایک چٹانک کی مقدار میں شہد یا شکر ملا کر پلائیں۔ درخت دھریک کے پھل جسے دھروٹے کہتے ہیں، درخت سے آٹا کر اکٹھے کر لئے جائیں۔ حکیم صاحبان اور کریمانہ واسے پھاریوں سے بھی خشک دھروٹے مل سکتے ہیں۔ ایک انگلیٹھی میں گونے آدھ سیر جلا کر اس پر چٹانک دو چٹانک دھروٹے جھا کر رکھ دیں۔ چند منٹ میں ان کے جینے سے مختلف رنگ کے شعلے نکل کر

راکھ بن جائے گی۔ دست پناہ سے یہ جلی ہوئی سیاہ رنگ کی راکھ اکٹھی کر لیں اور شہد میں ملا کر چٹنی سی بنا کر بچے کو چند یوم چٹائیں۔ اس سے مرض کی شدت میں کمی ہوگی۔ کچے امروہا کچے کیلے یا کید کا تنا چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے یا مہو کڑی کے پھل جلا کر ان کی راکھ شہد یا مکھن میں ملا کر چند روز چٹانے سے اس موزی مرض سے نجات ہو جاتی ہے۔

دوسرے کو دور کرنے کا ایک کا آسان نسخہ

اسلامی طب میں بیماریوں کے علاج کے لئے قدرت کے پیدا کئے ہوئے حلال جانوروں سے بہت فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اسلامی طب میں مریض کے لئے سب سے پہلے خدا سے علاج کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اگر مناسب غذا کے استعمال سے مرض قابو میں نہ آئے تو پھر ایسی غذا دی جاتی ہے جس میں غذائی اجزاء زیادہ اور دوائی اجزاء کم مقدار میں شامل ہوں۔ اطباء سے غذائے دوائی کے نام سے پکارتے ہیں۔ اسلامی طب میں دوا غذائی دوائے سہی استعمال کرنے کا مشورہ کم دیا جاتا ہے۔ پرانے حکیم دوائے سہی کو بڑھی احتیاط سے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں بیکھیا یعنی آرینک کچلا یعنی مکس و امیکا میٹھا پتلیہ یعنی ایکونائٹ افیون یعنی اوپیم اینٹی بائیوٹکس اور وقتی سکون دینے والی منبذ ہریلے اثرات رکھتی ہیں۔ آج کل کے نیز طبیعت

سلاج ڈاکٹر تو مرض کو جھبٹ پٹ دبانے کے لئے ایک دن میں کئی سہی (زہریلی) دوائیں مریض کو دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں استعمال کرا دیتے ہیں۔

جنگلی کبوتر میں تیار ہونے والی دوائی سے بلغمی کھانسی اور بلغم نکلنے والے تر دمہ کے مریضوں کو خدا کے فضل سے بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے یہ کبوتر روزانہ میلوں سفر کر کے اپنی خوراک مہیا کرتا ہے۔ اس خوراک میں بلغم نام تک کو نہیں ہوتی۔ اس کا گوشت بھی اجزاء کا بہترین ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں شامل پتلی چربی کی تہ بہت لطیف اور کوٹھڑول (زہریلی چربی) سے پاک صاف ہوتی ہے۔ اس زرد ہضم اور فضلات کے بغیر پھیپھڑوں کو طاقت دینے والے گوشت میں کھانے والا نمک اور سفید سرچ ملا کر دوائی تیار کی جاتی ہے۔ جنگلی کبوتر میں شامل غذائی اجزاء ایک نظر میں ملاحظہ فرمائیں۔ لحمیات یعنی پروٹین ۱۸۶۶ حیوانی گھی ۲۲۱ اور معدنی نمکیات ۱۷ فیصد کے ساتھ فی ہزار چونے کے اجزاء ۱۷، فاسفورس ۴۱۱، فولاد ۱۶۸، نائے سین ۶۵ ہوتے ہیں معمولی مقدار میں راولپنڈی میں اور تھائے میں اور ایک چھٹانک وزنی گوشت سے ایک سو چھپن حرارے حاصل ہو جاتے ہیں۔ اجزاء کی نقشہ سامنے رکھنے سے ہم آسانی کے ساتھ اندازہ کر سکتے ہیں کہ فاسفورس کی تعداد تو تمام حلال چرند پرند گوشتوں میں جنگلی کبوتر زیادہ ہیں مہیا کرتا ہے۔ بلغمی دمہ اور پرانی بلغمی کھانسی کے لئے فاسفورس بے پناہ محافظ غذا اور دوا کا کام دیتی ہے۔

اب اس نسخے کی ترکیب بھی ملاحظہ فرمائی جائے۔ ایک عدد جوان جنگلی کبوتر سیاہ رنگ کو لے کر ذبح کریں۔ پیٹ میں سے صرف آنتیں نکال دیں۔ مول پھینچے جگر، گودے اور اوپر والے بال سب کچھ قائم رہنے دیں۔ ایک تولہ مرچ سفید جسے دکھنی مرچ بھی کہتے ہیں اور وہ سیاہ مرچ کے برابر ہی سفید رنگ کے دانے ہوتے ہیں اور دس تولے کھانے والا نمک دونوں کو پیس لیں۔ پھر کبوتر کے پیٹ میں دونوں چیزیں پسی ہوئی داخل کر کے پیٹ کو بند کر دیں۔ پھر اس کے بعد اس کبوتر کو اس قدر بڑے مٹی کے سکورے (کوڑھ۔ ہانڈی) میں بند کر کے چکنی مٹی میں پرانے چھپٹروں کو ملا کر اس سکورہ کو لپ کر کے خشک کر لیں خشک سکورہ کو زمین میں گڑھا کھود کر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کوٹوں کے درمیان اس گڑھا میں ٹکا دیں۔ آگ لگا دیں۔ جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو ہانڈی سے کبوتر اور نمک مرچ کی راکھ نکال لیں۔ اس راکھ کو پیس کر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ خوراک اس کی دورتی سے ایک ماہ تک عمر طاقت، امراض اور مرض کی کمی زیادتی کو مد نظر رکھتے ہوئے صبح یا صبح و شام دو وقت شہد یا شربت بقیعہ میں ملا کر چٹائیں۔ خشک کھانسی اور دھسے کے مریضوں کو یہ دوائی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی طاقت کے لئے تو اس دوائی کو دھسے کے ہر قسم کے مریضوں کو دے سکتے ہیں۔ زیادہ اثر اس کم خرچ اور بے ضرر دوائی کا نہیں، پرانی، بلغمی کھانسی اور بلغم نکلنے والے دھسے کے مریضوں

پر ہوتا ہے۔

پتے کا درد غذا کی بد پریشی اس کا ایک اہم سبب ہے

پتے کا درد صدیوں سے انسان کو بے قرار اور بے چین کر رہا ہے۔ ایک صدی سے بین الاقوامی معاشرہ کے رہن سہن اور دن رات کے ہزاروں میل لمبے سفر کرنے والے اب اس مرض سے کافی پریشان ہو رہے ہیں۔ پاکستان میں پانچ فیصد مریض صرف پتہ کی خرابی اس کے درد اور پتھریوں کا شکار ہیں۔ چالیس سال سے اوپر ہونے والے عموماً اس مرض میں زیادہ گرفتار ہوتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں خواتین زیادہ پتہ کی دردوں سے پریشان ہوتی ہیں۔ پتہ نامی تھیلی گٹھی نما انشپاتی کی شکل رکھتی ہے۔ یہ چھوٹی سی تھیلی جگر کے نچلے حصے کے ساتھ لگی ہوتی ہے۔ جگر ہمارے بدن میں دائیں طرف پسلیوں کے نیچے واقع ہے۔ جگر کو قدرت نے بدن کی سب سے بڑی گٹھی بنایا ہے۔ یہ گٹھی ہمارے بدن کا چالیسواں حصہ وزن رکھتی ہے۔ اسی جگر میں صفراء یعنی بیلی پیلی اور ہرے رنگ کی نہایت تلخ ذائقہ والی رطوبت پیدا ہوتی ہے، جو بعض وقت تھے میں خارج ہوا کرتی ہے۔ اس رطوبت کا کام چربی اور روغنات کو توڑ چھوڑ کر ہضم کرنا اور بدنی مرمت کے لئے غذا بننے کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔

پرانے اطباء کا یہ قول سب سے کم پتہ بدن انسانی کی ایک چھوٹی سی تھیلی نما گلی تمام بدن کے ڈھانچے کو آگ لگانے کے لئے کافی ہے۔ تشریح اس کی یوں سمجھئے کہ جگر نے صفرا نامی تلخ کیسی اور اینٹ پتھر ہضم کرنے والی رطوبت پیدا کی اور پتے کے خزانے میں اسے ذخیرہ کر دیا۔ اب یہ پتہ اگر صحیح طور پر اس رطوبت کو اپنے تنگ مخروطی سرے سے جو جگر کی بالائی سطح سے ملا ہوا ہے، آنتوں میں داخل کرتا ہے۔ تو آپ کی غذا کے دیر ہضم اجزاء یعنی چربی اور روغنات ہضم ہوتے رہیں گے۔ آپ کے خارج ہونے والے فضلے کا رنگ زردی مثل ہوگا۔ قبض دور اور آپ کی طبیعت ہلکی پھلکی اور کام کرنے کے لئے آمادہ رہے گی۔ وہ آدمی جس کے پتے کا صفرا اور بلبلہ نامی (بالقراس) گلی باضم رطوبت یعنی انسولین، بارہ انگشتی آنت جسے معاشنا عشری اور ڈیڈنیم کہتے ہیں، میں درست طور پر شامل ہوتی رہے بہت خوش نصیب انسان ہے۔

لوگوں نے الابلہ کھانے اور ہر وقت چرتے رہنے کے ساتھ مگر سیٹ اور چائے نوشی کی کثرت سے اپنے اس شاہی مزاج رکھنے والے نازک پتے کو برباد کرنا شروع کر دیا۔ آج کل حکیموں، اطباء اور نئے پاس روزانہ سینکڑوں پتے کے مریض آرہے ہیں۔ پتے کا مقام بائیں طرف آخری پسلی کے بالکل نیچے ہے۔ درم کرنے اور پھولنے کی حالت میں آپ اسے انگلی لگا کر بھی دیکھ سکتے ہیں۔ کھانے کے بعد جبکہ اوپر والی یعنی چھوٹی آنتوں میں ہضم ہونے والی غذا موجود ہوتی ہے۔ اس

گلٹی اور لمبیکے گلٹی کا عضلہ عامرہ درو کئے والا عضلہ، ڈھیلا ہو کر ان غدودوں کے ہارمونز یعنی ہاضم و طبابت کو دہاں دھکیل دیتا ہے۔ یوں سمجھئے کہ چھوٹی آنتوں میں غذا کے دیر ہضم اجزاء جن کو معدہ ہضم نہیں کر سکتا، صفراوی اور انسولین نامی ہاضم جوہروں کے ملنے سے ہضم ہوتے ہیں۔ پتے کا چونکہ چھوٹی آنتوں سے براہ راست تعلق ہے اس لئے آنتیں خراب ہونے کی حالت میں پتے کی ساخت میں بھی خرابی آجاتی ہے۔ زیادہ خرابی اور پتے کا ناکارہ ہونا عمر کے سچاس ساٹھ تک کے مریضوں میں دیکھا جاتا ہے۔

نوسے فیصد ایسی عورتیں جو چالیس سال سے اوپر کی عمر میں داخل ہوں اور چار پانچ بچوں کی ماں ہوں، پتے کے پرانے مرض میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ یہ بیماریاں عموماً زیادہ کھانے والے نشاستہ، چربی، لکھی اور تیل کے کثرت استعمال اور ورزش نہ کرنے والے اشخاص میں دیکھی جاتی ہیں۔ عوام ہلکے پتے کی درد کو غلطی سے معدے کی درد سمجھ لیتے ہیں۔ پتے کی درد میں شدید جھکے اور جلدی سے پھیلنے رہنا بھی اشارہ کا کام کرتے ہیں۔ پیٹ کے اوپر کے حصے میں تیز درد، متلی اسقے اور بخار کا ہونا مرض کی پہچان میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ اس درد کے علاج کے لئے یہ نسخہ تیار کریں۔ ایک چھٹانک نمک شیشہ پس کر ایک مٹی کی ٹڈی میں چار پانچ سیرانی ماسکے باہر کی طرف چکنی مٹی کا لپ کر کے خشک کریں۔ پھر ایک سیر اوٹھنی کا دودھ ڈال کر نرم آگ پر پڑھا کر پاس بیٹھ

جائیں۔ جوش آنے پر سپاہیوں کو ملکر کھینچ کر لے جائیں۔ آگ تیز نہ ہونے
 پائے ورنہ جوش آکر دودھ ضائع ہو جانے کا خطرہ ہے۔ جب پکتے پکتے دودھ
 کا کھویا بننے لگے تو ایک ماشہ زعفران یعنی اصل کیسرا آدھ چھٹا تک عرق گلاب میں
 پس کر اس میں ملا کر دوبارہ بھیجی آنچ پر دو چار منٹ پڑھا کر سب یک جا کر لیں
 جب زرد رنگ کا کھویا تیار ہونے لگے آگ سے اتار کر رکھ لیں۔ ٹھنڈا ہونے
 پر احتیاط سے کھرچ کر کسی چوڑے منہ کی شیشی میں ڈال کر منہ بند کر کے سنبھال رکھیں
 درود کے دورے کے وقت ایک ماشہ یہ دوائی عرق گلاب یا تازہ پانی سے کھلائیں
 دیرینہ درد کے لئے ہفتہ دو ہفتہ روزانہ کھلانے سے فصل خفا ہو جاتا ہے۔

درد گردہ کا سہل نسخہ

گردہ کی دردنٹوں میں گھر بھر کو پریشان کر دیتی ہے۔ بعض دفعہ تو اس کا
 درد اس قدر شدت سے ہوتا ہے کہ مریض کو جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔
 حکیم صاحبان گردوں کو ہمارے بدن کا جاروب کش یعنی دار و نحوہ صفائی کہا
 کرتے ہیں۔ ان کا وزن چار اونس یا موجودہ حساب سے ایک چوتھائی کلو ہے۔
 انسان کو تندرست رکھنے یا مختلف بیماریوں میں مبتلا کرنے میں گردوں کا
 زبردست ہاتھ شامل ہوتا ہے۔ انسانی گردے دن رات چوبیس گھنٹوں میں
 خون کو پٹماس پور یا نافاسفیٹ، اوگزینٹس وغیرہ سے صاف کر کے دل کی طرف

روانہ کرتے رہتے ہیں۔ اگر ایک گروہ بے کار ہو جائے تو دوسرا گروہ دو چند کام کرنے لگتا ہے۔ ہر گروہ میں نہایت باریک نالیاں ایک سو چالیس میل لمبی ہیں۔ یہ باریک نالیاں اپنے مخصوص عمل سے امینو ترشے عجیات و کلو کوڑہ اور بدن بنانے والے معدنی اجزاء کو جذب کر کے ویکلو وزن پانی کو پیٹاب کے راستے نشانہ سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ جب گردوں کے فعل میں خرابی آجائے تو اس میں یورک ایسڈ، پس سیز، فاسفیٹ، آگزیڈسٹ، کیلشیم وغیرہ مختلف فضلات کے رکنے اور جم جانے سے ریگ اور پتھریاں جنم لینا شروع کر دیتی ہیں۔ ریگ اور گندم یا چنے برابر پتھریاں تو نالیوں میں سے گزر کر آسانی سے نشانہ تک پہنچ جاتی ہیں۔ بڑی اور کانٹوں وار پتھریوں کا ٹکنا مشکل ہوتا ہے اس کا علاج کسی تجربہ کار حکیم سے ہی کرنا بہتر ہے۔

درد گردہ بعض دفعہ تو پتھری کے اپنی جگہ سے حرکت کرنے اور نالی کے منہ کو بند کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ درد سخت قسم کا ہوا کرتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے متورم ہر جانے سے ہوتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے فعل میں خرابی آجانے سے اور بعض دفعہ ریگی مادوں کی کثرت سے واقع ہوتا ہے۔ ریگی مادوں کا درد ہلکا اور اور کم تکلیف دہ ہوتا ہے۔ درد گردہ کے جب دور سے ہونے لگیں تو کسی پرانے حکیم سے مشورہ کرنا اور گردوں کا ایکسریے حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ آج کل درد گردہ کی شدت میں ڈاکٹر صاحبان بے ہوشی کا ٹیکہ لگاتے ہیں۔ بہر حال درد گردہ

کے اسباب کی صحیح تشخیص کر کے علاج کرانا ضروری ہے۔

پرفٹے چیکموں سے درد گردہ کے لئے ایک زود اثر نسخہ تجویز کیا ہے جو ذیل میں درج ہے۔ ایک عدد بڑے جنگلی خرگوش کو ذبح کر کے اس کے پیٹ سے صرف آنتیں نکال ڈالیں۔ باقی جسم کے سب حصے قائم رہنے دیں۔ اب کسی پساری یا حکیم صاحب کے دوا خانے سے گیارہ چھٹانک قلمی شورہ جسے عوام شورہ اور ایلو پیتھی میں پوٹاش ٹائٹریٹ کہا جاتا ہے، خرید لیں۔ دوسری دوائی نوشادر ٹیکٹن ہے جو کرایونیم کلورائیڈ کے نام سے دوا خانوں سے اور حکیموں، پنساریوں کے ہاں ہر وقت خریدی جاسکتی ہے، تین چھٹانک وزن نوشادر اور گیارہ چھٹانک قلمی شورہ دونوں کو پیس کر اس فریج کئے ہوئے خرگوش کے پیٹ میں بھر دیں اور ٹانگے لگا کر پیٹ کو می دیں۔ ایک مٹی کی ہانڈی جس کے ارد گرد گاجنی یا چکنی مٹی اور روٹی سے لیپ کر کے خشک کر لیا ہو ڈال دیں۔ ہانڈی کے منہ پر چینی رکھ کر روٹی اور چکنی مٹی کے آمیزے سے بند کر دیں۔ خشک ہونے پر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کونکوں، اکاڑھا کھود کر آگ میں رکھ دیں۔ آگ ٹھنڈی ہونے پر جو کچھ بھی ہانڈی میں سے برآمد ہوا احتیاط سے نکالیں اس میں سے دو تین جنوں کے برابر یا چٹکی بھر کر سلگتے ہوئے کوئلے پر ڈال دیں۔ اگر جلتے ہوئے کوئلے پر ڈالنے سے دھواں نہ نکلے تو سمجھتے دوائی تیار ہو گئی۔ اگر کوئلے پر دھواں ظاہر ہو تو دوائی کا خرگوش کے جسم کے ساتھ پورا کیمیائی عمل نہیں سرانجام پایا۔

آپ اس ہانڈی کو بھر اس راکھ کے منہ بند کر کے دوسری دفعہ بغیر کچھ اور ملائے
ایک من کی آگ دے دیں۔ ٹھنڈی ہونے پر دوائی پیس کر شیشی میں محفوظ رکھ
لیں۔ ایک ماشہ یہ دوائی درود گردہ والے مریض کو دہی کی لسی یا شربت بنو دہی
کے ساتھ یا موسم بہار تو خربوزہ کو لگا کر کھلا دیں۔ تیز درد میں گھنٹہ دو گھنٹہ بعد دو
تین خوراک اس دوائی کی دے سکتے ہیں۔ پرانی درود گردہ کے مریض کو سات ماہ
تک ہر ماہ ایک خوراک دے سکتے ہیں۔

بواسیر

بواسیر — نظام ہضم کی ایک تکلیف دہ بیماری

بواسیر کی بیماری آج کل دنیا بھر میں ساڑھے ستر فیصد افراد کو پریشان کر رہی
ہے۔ یہ کیوں پیدا ہوتی ہے؟ ہمارے نظام ہضم کو درست اور برقرار رکھنے
کے لئے قدرت نے ہمارے معدے کے ساتھ چھ آنتیں لگا دی ہیں۔ معدہ
خدا کا دو تہائی حصہ خود ہضم کر لیتا ہے۔ بقایا غذا سے بدن بنانے والے
مفید جوہر آنتوں کی مدد سے جدا کئے جاتے ہیں۔ کل آنتوں کی نالی ستائیس
فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اس نالی کے آخری حصے کو معائے مستقیم، مقعد اور
ریکٹم کہا جاتا ہے۔ یہاں سے غذا کا فضلہ پانچانے کی شکل میں خارج ہوتا ہے۔
خشک غذائیں کھانا، گرم سرد یا سرد خشک ملکوں میں رہائش رکھنا،

ایسے کاروبار میں مشغول ہونا جس سے بدن میں جمع شدہ پانی کثرت سے نکلتا رہے۔ از زیادہ پسینہ اور پیشاب کا جاری ہونا زیادہ پیٹھے رہنا اور دائمی سوچ بچار دس بارہ گھنٹے گزار دینے سے ہماری آخری آنت کا پانی خشک ہو جاتا ہے۔ قدرت نے ایسا انتظام کر دیا ہے کہ ہماری آخری آنت میں پانی زیادہ جمع رہے۔ جب ہمارے بدن کے کسی حصے کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے تو اسی آنت سے حاصل کر لیا جاتا ہے۔ اس حوض کو بھرنے اور پانی جمع کرنے کا موقع دیر میں ملتا ہے۔

آدمی ٹانگیں سیدھی کر کے عموماً چلتا پھرتا اور کاہد باری زندگی بسر کرتا ہے۔ سیدھی ٹانگوں سے زندگی بسر کرنے میں حضرت انسان دوسرے جانداروں کے مقابلے میں بوا سیر کے پتنگل میں زیادہ گرفتار ہو جاتا ہے۔ عموماً بوا سیر کی شکایت موروٹی ہوتی ہے۔ ماں باپ یا دونوں میں بوا سیر ہو تو اولاد میں اس کا ظاہر ہونا یقینی ہے۔ موسم میں پیدا ہونے والے پھل اور سبزیوں کا استعمال نہ کرنا والہ گوشت یا بنی ہوئی غذاؤں کے استعمال کا عادی ہونا بھی بوا سیر کے پیدا کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

آخری آنت یعنی معائے مستقیم میں اٹھارہ انچ لمبی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ وریدیں خون کو دل کی طرف واپس لے رہتی ہیں۔ ان وریدوں کے سہارے کے لئے عضلات بھی کم تعداد میں ہوتے ہیں۔ اس سہارے کی قلت کی وجہ

سے عموماً یہ آخری آنت خون سے بھری اور پھولی رہتی ہے۔ جب ہمارے غلط رہن سہن سے اس خون سے بھری ہوئی آنت پر دباؤ، خواش اور گھٹس رہنے لگتی ہے تو یہ اپنا خون پانخانہ کے سوراخ کے ذریعے نچوڑنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

مطلب میں ہزاروں مریضوں کے حالات غصے سے اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ پہلے نالی میں چھ ماہ خون جاری ہونے کا دورہ ہو کر تاحق۔ پھر تین ماہ بعد پھر ہر ماہ اور ہر مہینے بوا سیر کا خون خارج ہونا شروع ہوتا ہے۔ پانچ فی صد مریض ایسے بھی دیکھے جاتے ہیں۔ جن کو روزانہ بوا سیر کا خون نکلتا رہتا ہے۔ میرے مطلب میں روزانہ تین چار مریض بوا سیر کے آتے رہتے ہیں۔ حیرانی کی یہ بات ہے کہ اسی فی صد مریض یہ مطالبہ ضرور کرتے ہیں کہ حکیم صاحب خون آج ہی بند ہونا چاہیے۔ اکثر تعلیم یافتہ اور سوچ بوجھ والے بہن بھائی سیر و تفریح اور مناسب ورزش کرنے سے بچنا چاہتے ہیں۔ میرا زائد نصف صدی مریضوں کے علاج معالجے کے تجربے سے پختہ یقین ہو گیا ہے کہ بوا سیر کے مریضوں کو آٹھ نو گھنٹے سے زیادہ بیٹھ کر کاروبار نہیں کرنا چاہیے۔ صبح و شام مناسب ورزش اور روزانہ تین چار میل پیدل سیر کرنی لازمی اور ضروری ہے۔

چپٹ پیٹے کھانے، بھنے ہوئے گوشت، کڑا ہی تکر اور چائو مشینوں سے تیار شدہ خشک خدائیں بالکل چھوڑ دینی چاہئیں۔ گرم کھار گٹھ کو بھی،

پاک، مولی، میٹھی، سرسوں، خرفہ، کلف، باتھو اور چولائی کا ساگ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ساگ پات اور گھیا دلو کی ٹینڈہ، شلغم، گاجر، جیندر اور مولی موسم کے مطابق سادہ یا گوشت میں ملا کر استعمال کرنی چاہیے۔ یاد رکھیں کہ قبض اور حمل بہ دونوں صورتیں بواسیر میں دو چند، سہ چند اضافہ کر دیتی ہیں۔ ساگ پات کم مرچ اور خوب لسی ہوئی مرچ مصالحے کے ساتھ پکا کر روٹی اور چاول کم مقدار میں اور سبزی والی پلیٹ عالم لور زیادہ استعمال کریں گھی، مکھن کا آجکل سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ بہر حال جن بھائیوں کو قدرت نے دودھ، ادھی، مکھن اور لسی استعمال کرنے کا موقع دیا ہے وہ روزانہ مناسب ورزش، سبزی، ترکاری اور بقدر ہضم دودھ لسی پیتے رہیں۔ چائے، کافی، کوکو اور سگریٹ سے بچنا اس مرض میں کمی کا باعث بنتے ہیں۔ دن میں تین یا چار مرتبہ پانی، لسی اور پانی واسٹ پھل استعمال کرنے مفید ہیں۔

پھلہری

پھلہری — کا آسان طبی علاج

پھلہری جسے لیوکوڈرما، برص، چھپ و اور سفید کوڑھ بھی کہا جاتا ہے ایک جلدی بیماری ہے۔ اس میں جلد کے اوپر جا بجا سفید نشان ہو جاتے ہیں۔ اس کی عام طور پر دو قسمیں ہوتی ہیں یعنی سفید اور سیاہ۔ اطباء اسے بدن کو ڈھانپنے

والی جلد کی بیماری سمجھتے ہیں۔ سفید قسم زیادہ اور سیاہ بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ شروع میں جلد کے اوپر چھوٹے چھوٹے سفید داغ پڑ جاتے ہیں، جو رفتہ رفتہ بڑھ کر کئی کئی انچ لمبے چوڑے ہو جاتے ہیں بعض مریضوں میں ہونٹوں پر پہلے پھلہری کے داغ شروع ہو جاتے ہیں۔ بھینسوں میں عموماً متھنوں کے اوپر یہ داغ شروع ہوتے ہیں اور ساٹھ ستر فیصد بھینسوں کے سفید تھن پر شمر قصبہ، گاؤں اور بھینسوں کے اڈوں میں نظر آتے ہیں۔

ان داغوں کے بڑھنے کا یہ طریقہ ہے کہ پہلے ایک داغ نمودار ہوتا ہے۔ پھر یہ داغ ایکسٹریورٹیک پھیلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اکثر مریضوں میں دونوں کناروں پر داغ، درمیانی حصہ ہلکا سفید اور ارد گرد جلد اصلی رنگ سے پھر کر ہلکی گلابی نظر آتی ہے۔ بڑھتے بڑھتے یہ داغ کافی لمبے چوڑے سفید شفاف رنگ کے ہوتے جاتے ہیں۔ اکثر مریض اس منہوس مرض کو اپنے خوبصورت اور حسین جسم پر دیکھنا پسند نہیں کرتے۔ مگر یہ دن بدن بڑھتا ہی جاتا ہے۔ جب پھلہری کسی بھی مرد و عورت یا بچے کو ہو جاتی ہے تو کئی کئی سال تک بیماری نہیں جاتی۔ عموماً نئی بیماری تین سے چھ ماہ تک کے علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ سچپیس فی صد مریض صحت یاب ہونے کے تین چار سال بعد دوبارہ ان داغوں کے حملہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ مرض کیوں پیدا ہوتا ہے۔ اطباء کی تحقیق کے مطابق جو غذا بھی ہم

کھاتے ہیں وہ ہمارے بدن کا حصہ بننے تک چار قسم کے تغیرات سے دوچار ہوتی ہے۔ جو غذائی اجزاء ہمارے ناک ہونٹ یا کلائی کی طرف دورانِ خون کے ساتھ چلے جاتے ہیں۔ نظامِ ہضم ان کو اس جگہ کے ساتھ پیوست اور پیوند کر کے ہو ہو اس جیسا بنادیتا ہے۔ اطباء ہر حصہ جسم میں اس ہضم کرنے والی طاقت کو قوتِ مغیر یعنی بدلنے والی قوت کا نام دیتے ہیں۔ جب یہ قوت مغیر کسی بھی عضو کے خراب ہو جانے پر اپنا کام ناقص طور پر انجام دینے لگے تو اس بدنی حصے کا مزاج خراب ہو جاتا ہے۔ اطباء کی اصطلاح میں اسے سوزِ مزاج و مزاج کا بدل جانا کہتے ہیں پچھلہری ہمیں بظاہر تو کچھ نقصان نہیں دیتی لیکن شکلِ گبڑ نے سے ہم اس سے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔

یہ مرض لاعلاج نہیں۔ صبر سے چند ماہ علاج کی ضرورت ہے۔ میرے والد مرحوم حکیم حافظ اللہ بخش صاحب طبیب شاہی جاندھری اس مرض کے لئے گندم کی جگہ چنے کی روٹی یا آدھے چنے اور آدھے گندم کے آٹے کی روٹی تجویز کیا کرتے تھے۔ بطور غذا بیسنی روٹی اور کالے چنے بھنے ہوئے بمبہ چھلکا عموماً ہر مرض کو آدھی سے تین چھٹانک تک روزانہ چبا کر کھانا بھی مفید ہے دودھ اور مچھلی کھانے کی سختی سے ممانعت ہے۔ البتہ دودھ پینے کے چار گھنٹے بعد مچھلی کھانے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔ اب اس کا آسان گھریلو علاج بھی پڑھ لیجئے۔

سرس کا درخت پاکستان بھر میں عام پایا جاتا ہے۔ اس لمبے درخت کو چھ سات انچ لمبی پھیاں سال میں دو مرتبہ گنتی ہیں۔ یہ بیج عطاروں اور حکیموں کے دواخانوں سے بھی خشک مل جاتے ہیں۔ ایک چٹان تک یہ تخم سرس آدھ سیر گائے کے دودھ میں پکا کر کھو یا بنالیں۔ آگ سے انارکریچوں کو پانی سے دھو کر چھیل کر ان کا مغز نکال کر ایک دودن دھوپ میں سکھائیں۔ خشک ہونے پر پیس کر رکھ لیں۔ پورا ایک یا دو چمچ یعنی چالیس دن روزانہ ایک اشد کھا کر بھنے ہوئے چنے آدھ چٹان تک اور کشمش آدھ تولہ چیا کر بطور ناشتہ کھالیں۔

اس مرض کا علاج دل جھا کر تہی چار ماہ تک کرنے سے خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔ مکمل طور پر داغ دھبے اصلی رنگ پر آجائیں تو بھی کم از کم ایک ماہ تک دوائی کا استعمال جاری رکھیں، تاکہ جلد کارنگ اور مزاج اصلی حالت پر آجائے۔ برص کے مریضوں کو اپنے سالن میں لمبی ہوئی بھدی زیادہ مقدار میں شامل کر کے استعمال کرنی چاہیے۔ بھینی روٹی یا کم از کم گندم کے آٹے میں برابر وزن بین یعنی چنے کا آٹا ملا کر اس کی روٹی پکا کر استعمال کرنی مفید ہو کر آتی ہے۔

بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے والی خواتین سرطان کے خطرے سے محفوظ رہتی ہیں

اس وقت سائنس کی دنیا دن دو گنی رات چو گنی ترقی کر رہی ہے۔ محاشہ

کو حفظانِ صحت کے طریقے اور صحت بخش غذاؤں کی پہچان سکھانے کے اصول اور قاعدے سکھانے کی مہم زور شور سے جاری ہے۔ اس پروگرام کے اچھے اثرات سامنے آرہے ہیں۔ طاعون اور ہیضہ کی وبا جو گھنٹوں میں کئی ہزار افراد کو موت کے گھاٹ اتار دیتی ہے، کبھی کبھار رونما ہوتی ہے۔ سرطان جیسی مہلکی بیماری جیسے جدید میڈیکل سائنس کینسر کا نام دیتی ہے، دنیا بھر میں تیزی سے پھیل رہی ہے۔ پرانے حکیموں نے سرطان اس خبیثہ ذمہ کا نام رکھا ہے جو جسم کے کسی بھی حصے میں شروع ہو کر دائیں بائیں نیچے اور اس طرح بڑھتی جاتی ہے، جو کھڑے کی ٹانگوں سے ملتی جلتی ہیں۔ کیکڑا ایک چوڑے پیٹ والا کیڑا ہے، جس کی درجی کے قریب ٹانگیں ہوتی ہیں۔ یہ کیڑا انہروں دریاؤں اور سمندروں میں عام پایا جاتا ہے۔ اس کیڑے میں کیشیم یعنی چھنے کے اجزاء کثرت سے ملتے ہیں۔ اسی لئے صدیوں سے حکیم صاحبان اس کیڑے کو سل ادق، خنازیہ اور سرطان کے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کا مشورہ دے رہے ہیں۔

اطباء کی تحقیق کے مطابق مرض سرطان، جگر، پیچیدہ دل، آنتوں، معدہ، غذا کی نالی، سیاہی نالی اور عورتوں میں بچے دانی اور چھاتیوں میں اکثر واقع ہوتا ہے۔ یہ دیر پا اور ادھر ادھر پھیلنے والا زخم آہستہ آہستہ اپنی جڑیں ساتھ والے اعضاء تک پہنچا دیتا ہے۔ امریکہ میں نو سے ہزار یعنی قریباً ایک لاکھ عورتیں چھاتی کے

سرطان میں مبتلا ہیں اور قریباً چالیس ہزار عورتیں موت کی آغوش میں جا چکی ہیں۔
 حالیہ رپورٹ میں ایران کی میڈیکل کونسل نے یہ انکشاف کیا ہے کہ ایرانی آبادی
 میں سات فیصد عورتیں چھاتیوں کے سرطان میں مبتلا ہیں۔ پاکستان میں بھی
 خواتین بڑی تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہی ہیں۔ چھاتیاں قدرت نے
 مرد و عورت دونوں کو عطا کی ہیں۔ مردوں میں یہ گلیٹیاں چھوٹی اور عورتوں میں
 کافی بڑی ہوتی ہیں۔ اس بھار کے پچھلی طرف پندرہ بیس کے قریب دودھ پیدا
 کرنے والی نالیاں آکر کھلتی ہیں۔ ان نالیوں کا کام لپستان میں دودھ پہنچانا اور
 اوپر والی نپل کا کام دودھ کی دھاریں بچے کے منہ میں ڈالنا ہے۔ بچان گلیٹوں
 کو دباتا ہے، تو اس میں کھلنے والی نالیاں اپنا دودھ بچے کے منہ میں ڈالنا شروع
 کر دیتی ہیں۔ یہ ایک فطری نظام ہے جس سے بچے اور ماں دونوں کی صحت
 خوشگوار رہتی ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے سینے کی ان گلیٹیوں کا کام دودھ پیدا
 کرنا اور اس طرف گردش کرنے والے خون سے بچے کے جسم کی پرورش کرنے
 والے اجزاء کو جدا کر کے بچے کی غذا بنانا ہے۔ جب بچہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے
 تو ان غدودوں کی ورزش ہوتی ہے اور ان میں جمع شدہ خون صرف ہر گلیٹیاں
 ہلکی بھلکی ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں چھاتی کے
 سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔ جو عورتیں بچوں کو چھاتی سے دودھ پلانا پسند
 نہیں کرتیں، ان میں چھاتی کے سرطان کا مرض پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ایسی خواتین کو میں یہ مشورہ دینا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ بچوں کو طبی احتیاط اور قاعدے کے مطابق اپنا درد ضرور بلائیں۔ ہفتہ میں ایک بار حیت لیٹ جائیں اور چھاتیوں کو ٹھٹھال کر کوئی غیر معمولی درم نہ بنتی یا کھنچاؤ معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر محسوس ہو کہ کہیں پر سختی یا درم موجود ہے تو مونگ اور جو کا آٹا برابر وزن لے کر کھن پانچ گنا ملائیں اور چند روز لگائیں۔ سختی اور درم دور ہو جائیگا۔

بچوں کو سُوکھے کی بیماری کیوں ہوتی ہے؟ حیاتی ج اس مرض کا مؤثر علاج ہے

سوکھا پس بچوں میں ظاہر ہونے والا عام مرض ہے جو خوبصورت اور حسین بچوں کی شکل بگاڑ کر والدین کو ذہنی پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے۔ آج کے بچے کل کے جوان ہیں۔ قوم کی باگ ڈور عموماً باہمت اور عمدہ سوچ بوجھ رکھنے والے افراد کے ہی ذمہ ہوتی ہے۔ فطری طور پر مرماں اور باپ کی ہی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ حسین، تندرست اور معاشرہ میں عمدہ شخصیت کا مالک ہو۔ بچے کے رکھ رکھاؤ کا زمانہ بھی والدین کی کڑی آزمائش ہوتی ہے۔

ہم حفظانِ صحت کے اصولوں میں کم دلچسپی لیتے ہیں۔ اس کم علمی کی وجہ سے بعض کھاتے پیتے خاندانوں کے بچے بھی بے ڈول، بد شکل اور معاشرہ کی انگشت نمائی کا موجب بنتے ہیں۔ اس مرض کا سبب جسم بنانے والے

غذائی اجزاء کی کمی یا غذا کو کمانے پکانے سے اس کے مفید بدن پروردگار کا مصالح ہو جاتا ہے۔ حیاتیات میں دہ، یعنی ڈاسن ٹی کی کمی اس مرض کے پیدا کرنے میں نمایاں اثر پیدا کر دیتی ہے۔ اس حیاتیات سے پیدا ہونے والی فاسفورس کی ناکافی مقدار بچے کی نشوونما پر گرا اثر ڈالتی ہے۔ فاسفورس انسانی بدن کی ہڈیوں اور جسم کو مضبوط اور سخت بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے اور اس مرض والے بچے اس کی کمی کی وجہ سے اپنی ہڈیوں کو سخت بنانے سے قاصر رہتے ہیں۔

یہ بیماری عموماً دودھ پلانے کے زمانے میں ہی شروع ہو جاتی ہے۔ یہی زمانہ بدن کی پرورش کا ہوتا ہے۔ فاسفورس کی کمی ہڈیوں میں پکس ہو جھکاؤ پیدا کر کے بچے کو اپنے اندرونی اعضاء کو سیدھا رکھنے سے باز رکھتی ہے۔ جب ہڈیوں کا ڈھانچہ سارے جسم کے تانے بانے کے وزن کو پوری طاقت سے سنبھالنے کے قابل نہیں رہتا تو اندرونی اعضاء ادھر ادھر جھکاؤ کی وجہ سے پھیل جاتے ہیں۔ اس مرض والا بچہ زیادہ تر میٹھے کے بل لیٹا رہتا ہے۔ اس لئے پہلے ماگوں پر زود پڑنے کی بجائے صاف پر زود آتی ہے۔ اس وجہ سے سر کے نیچے والی ہڈیاں چوٹی اور کھوپڑی بدستور ہو جاتی ہے۔ سینے کا نیچرا اپنی ہڈیوں کے ملائم ہونے کی وجہ سے پورے طور پر سانس لینے سے معذور ہو جاتا ہے۔ پیچھے پورے طور پر نہیں پھیلتے اور خون میں آکسیجن کی پوری مقدار جذب نہیں ہوتی۔ آکسیجن کی کمی سے سارا جسم متاثر ہوتا ہے اور بچہ چلنے پھرنے

سے بچکچاتا ہے۔ بچے کے سر خصوصاً پچھلی طرف پسینہ زیادہ آتا ہے، کھجلی ہوتی ہے اور بچہ بے چین رہتا ہے۔ پچھلے حصے کے تکیہ سے بار بار ملستے اور گھستے رہنے سے بال گر کر کر گنجا پن ہو جاتا ہے۔ گھروں کی بڑی بوڑھیاں اور تجربہ کار مرد ان علامات کو دیکھ کر اکثر مچپان لینے ہیں کہ بچہ سو کر سے کے مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ حکیم صاحبان اس مرض کو دق الاطفال کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس مرض میں حیاتین "د" سب علا جوں سے زیادہ مفید ہوا کرتی ہے۔

سورج کی روشنی اور دھوپ میں حیاتین "د" بڑی کثرت سے موجود ہوتا ہے۔ کاڑا، مچھلی کے جگر کے تیل میں رکا رڈ میو رائل، انڈوں کی زردی اور جھڑا، بکری مرچ اور خشکاری پرندوں کے جگر اس حیاتین سے مالا مال ہیں۔ بچے اور اس کی مددہ پلانے والی ماں کو یہ غذا میں کثرت سے کھلانی چاہئیں۔ گرم ملکوں میں سورج سے اس حیاتین کو حاصل کرنے کے لئے دن کے نو بجے سے دن کے چار بجے تک بچے کی چار پاتی درختوں کے سائے میں رکھنی چاہیے اس سے سورج کی شعاعیں ذراتوں کے ساتھ ٹکرا کر بچے کے لئے قابل قبول ہو جاتی ہو جاتی ہیں۔ کبھی کبھی چار پائی کو اول بدل کر کے دھوپ سے پورا فائدہ مفت میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ایسے بچوں کے لئے اُسان گویں بنا کر بچوں کو چار پانچ ماہ تک کھلاتے ہیں۔

مرداریدنا سفید آدھا مشہور یا اس کی جگہ سچا سپ چمک دار ایک مشہور

زہر مہرہ خطائی، سنگبہرہ، ناریل دریائی، پرست، بھیل زرد، دانہ الائچی خورد، طباشیر زرد، ہر ایک چھ چھ ماشے، سب کو کوٹ پیس کر عرق گلاب میں کھل کر کے دانہ منگ کے برابر گولی بنا کر صبح و شام ایک ایک گولی کھلائیں۔

شیرخوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں

شیرخوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں اکثر دیکھنے میں آتی ہیں۔ بدقسمتی، دوست، قبض اور بعض اوقات پیش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ قانون قدرت کے مطابق وہ دنیا میں آتے ہی حالات کا مقابلہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی بہترین فطری غذا ماں کا دودھ ہے۔ اگر ماں صحت مند ہے تو بچہ بھی یقیناً اچھی صحت کا مالک ہوگا۔ ماں نے ماش کی دال، چنے، پرالٹے، حلوہ پوری یا اسی غذا کھالی تو اس کا اثر فوراً بچے پر ظاہر ہوگا اور کسی نہ کسی عارضے میں مبتلا ہو جائے گا۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں کی غذا صحت ستھری ہلکی اور زرد ہضم ہونی چاہیے۔ دیر میں ہضم ہونے والی قابض غذاؤں سے بچے کو بھی ان کے برے اثرات کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

زیادہ محنت، مشقت اور ایسی ورزش جس میں بدن کے نچلے حصے کو زیادہ حرکت کرنی پڑے، دودھ پلانے والی ماں کو نہیں کرنی چاہیے۔ دست دقے کے مریض تین چوتھائی بچے اور کچھ دودھ پینے والے ہوتے ہیں۔ بچہ اس دنیا

میں اپنی زندگی شروع کرتا ہے تو اس کی اس کا دودھ پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے
 بھول بھول بچہ پڑا ہوتا جاتا ہے، دودھ گاڑھا ہونے لگتا ہے۔ پہلے ہفتے ماں کا
 دودھ ہلکے نیلے رنگ کا سفیدی مائل ہوتا ہے۔ اس دودھ کو کچی سسی یا دودھ
 کی سسی کہا جاتا ہے۔ اس میں شامل غذائی اجزاء کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے
 کہ اس میں مکھن اور بخئی اجزاء آدھ فی صد سے بھی کم ہوتے ہیں۔ ننھے ننھے بچے کا
 معہ ابھی بھاری غذا کو ہضم کرنے کے قابل نہیں۔ اس لئے اس میں نشاستہ دار
 بھی کم شامل ہیں۔ گوشت پیدا کرنے والے اجزاء یعنی لحمیات ایک فیصد کا
 پانچواں حصہ شامل ہیں۔ اس آدھ چھٹا نمک دودھ سے بمشکل تین چار حرارے
 بچے کو حاصل ہوتے ہیں۔ غور کرنے پر سمجھ سکتے ہیں کہ بچے کی اندرونی مشینری
 ابھی کمزور ہے۔ اس لئے قدرت کے کارخانے نے اس کے لئے کم غذائیت
 والا دودھ تیار کیا ہے۔ دوسرے ہفتے دودھ گاڑھا ہونا شروع ہو جائے
 گا۔ یہ سلسلہ یوں ہی چلتا رہے گا اور جب بچہ ایک سال کا ہو جائے گا تو ماں
 کا دودھ کافی گاڑھا ہو جائے گا۔ اس دودھ کا معائنہ کرنے سے اس میں پانی
 نو سے فیصد، قریباً پورٹین ایک فیصد، مکھن تین فیصد کے ساتھ ساتھ آدھ
 چھٹا نمک دودھ سے ہمیں کے قریب حرارے بچے کو حاصل ہونے کا علم ہو گا۔
 آپ یہ بھی سمجھ سکیں گے کہ سچا ایک سال کا ہو کر چلنے پھرنے لگا ہے۔ اب اس
 کا معہ، آنتیں طاقتور ہو گئی ہیں۔ اس لئے قدرت کے کیمیاگر نے دودھ میں

لمعیات اور کھن بڑھا کر اس کی ضرورت کے قابل بنادیا ہے۔

اب آپ اس پہلے سے زیادہ مضبوط بننے والے بچے کو مریوں کی گھیرا بھنے ہوئے گندم، کمٹی یا جو کا دلیہ و دودھ میں پکا کر دینا شروع کر دیں۔ لاکھوں بچوں کا علاج کر کے میں معاشرہ کو بچوں کی غذا میں لاپرواہی برتتے دیکھ رہا ہوں۔ روزانہ ایک دو پہلے یا دوسرے بچے والا جوڑہ علاج کرانے کے لئے مطب میں آکر یہی سوال کرتا ہے کہ حکیم صاحب بچے کو طاقور بنانے والی غذا کا ہمیں مشورہ دیں۔ یہ فطرتی خواہش اچھی ہے مگر اسے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق سوچنا چاہیے۔ ایک سال کے بچے کو میرے تجربے میں گاجر، سیب، انگور، موسمی، ایلٹے، سنگترہ اور فروٹر کا پانی پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ بکری، بھینس اور گائے کا خالص دودھ بغیر پانی ملائے اس عمر میں شروع کرنا درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ جو بھائی بہن اس عمر سے پہلے اوپر کا دودھ بغیر پانی ملائے بچے کو شروع کر دیتے ہیں، وہ بچے کے بڑھنے پھولنے میں رکاوٹیں کھڑی کر دیتے ہیں۔

پیریمیز

پیریمیز — ہر بیماری کا بہترین علاج ہے

صدیوں پہلے پرانے حکیموں نے ایک مقولہ پیش کیا تھا، جو رہتی دنیا تک

صحت کو برقرار رکھنے اور مختلف بیماریوں سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ حقیقت آج بھی روزِ روشن کی طرح عیاں ہے کہ ایک تندرست انسان اپنے خداوندِ کریم کی عبادت اور اپنے متعلقین کے حقوق کی بہتر نگہداشت کر سکتا ہے۔ ایک صحیح معنوں میں تندرست انسان وہ ہے جس کے جسم میں غذا کے بچے کھچے فضلات اور ناکارہ ”کوڑا کرکٹ“ بھی باقاعدہ وزن سے خارج ہوتا رہے۔ اگر ہماری مختلف قسم کی غذاؤں کے حصے غذا کی نالی سے پیسے نہیں جاسکے یا ان کے کارآمد بدن پرور جوہر نکال کر باقی میل کچیل آنتوں کے تائیں فٹ لپے گچم گچھا میدان میں رکی رہے تو کئی قسم کی بیماریاں ہمارے اوپر سوار ہو سکتی ہیں۔ چھوٹا در بیماریاں تو آنا خاننا حملہ کر کے اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں۔ ہاضمے والی مشینوں کے بچے کھچے فضلے ہمیں نظر نہیں آتے اور نہ ہی چند منٹوں میں ہمیں بیمار کر سکتے ہیں۔ ہماری بے اعتیادگی سے یگرنگی کے ڈھیر بڑی آنتوں میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جب ان کی بستر اندھ اور بدبو سے ہمارے دماغ اول، بگڑا اور گردوں کے روزانہ انجام پانے والے فعال میں خرابی اور کمی ہونے لگتی ہے تو اس کے علاج کرنے کے لئے ہماری طبیعت بیماری پیدا کر کے ان ذریعے فضلات کو ٹھکانے لگاتی ہے۔

مطلب میں آنے والے درجنوں بیماروں کے حالات سن کر اور اپنے چون سالہ علاج معالجے کے دوران میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہر وہ آدمی جس کی

کھائی ہوئی غذا چارپانچ گھنٹوں میں ہضم ہو جائے اور چوبیس گھنٹوں میں اس کے فضلات پاخانہ، پیشاب اور پسینہ کے ذریعے بدن سے خارج ہوتے رہیں۔ بیمار نہیں ہوتا۔ پرانے حکیموں نے صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش تجویز کر رکھی ہے۔ مطب کلینک میں آنے والی ایک بیس سالہ عورت نے بتایا آج سے دو سال پہلے میرا بدن اکرا (دبلا) تھا۔ آج سے آٹھ ماہ پہلے مجھے امید ہوئی۔ تیسرے ماہ خرابی ہو گئی۔ جمل ضائع ہونے کے بعد دیکھنے والے اجنباب مجھے کہتے کہ میں صحت مند ہو گئی ہوں۔ لیکن میری حالت یہ ہے کہ اب آنکھیں اندر کو دھنس گئیں۔ پیٹ باہر کو نکل کر پھٹنے لگا۔ اب ایک فرلانگ چلنا اور گھسکا کاروبار کرنا میرے بس سے باہر ہو رہا ہے۔ ایک مہینہ میں سالہ مریض نے کہا کہ تین تین روٹیاں بھری گوشت کے ساتھ دونوں وقت میں کھا کر خوب مزے سے گھومتا پھرتا ہوں۔ سات گھنٹے دل جھا کر کام کرتا ہوں اور مکان نام کو بھی نہیں آتی۔ کل صبح اٹھتے ہی ہوا لگ گئی اور نزلہ زکام شروع ہو گیا۔ ایک دن کے لئے نزلے کا جو شانہ اور دو پٹیاں دوائی کی دسے دیکھئے۔

نظام ہضم کی خرابی، دل دماغ اور جگر کو متاثر کرتی ہے | ایسے مرد عورت تو

روزانہ دس بارہ آتے رہتے ہیں جو نہ تو تین چار گھنٹے سے زیادہ کاروبار کر سکتے اور نہ ہی پڑھ سکتے ہیں۔ گھنٹہ دو گھنٹے ہاتھ ہلایا یا کتاب پڑھی تو مکان ہوجاتی

ہے اور کم کو سہارا دینا پڑتا ہے۔ جھجرات کے روز درجنوں مانگنے والے بے فقیر شہر میں گھومتے پھرتے ہیں۔ سالہا سال سے میں پانچ سات فقیروں کا بخور مطالعہ کر رہا ہوں۔ دو درمیانے یا درجے پتلے جسم کے چست چالاک اور دس بارہ میل کا پیدل سفر کرنے والے درویش ہیں۔ وہ ہر جھجرات پیسے تو مجھ سے لے جاتے ہیں مگر کبھی بیماری کا میرے سامنے نام نہیں لیا اور نہ ہی روائی طلب کی ہے میں فریباً ہر مریض کو حالات اور کاروبار کی نوعیت کا خیال کر کے ورزش کرنے کی تاکید کرتا ہوں۔

ورزش کرنے سے بدن انسانی کے ہر عضو، مسل، پر کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور پڑتا ہے۔ اس دباؤ سے ہر ضروری عضو مثلاً دماغ، دل، جگر، گردے، آنتیں، اعصاب اور معدہ اپنے کاموں میں بدکا پن اور حسرتی آواز کی محسوس کرتے ہیں۔ سارا بدن جو ان اعضا سے جکڑا ہوا ہے ایک خوشی اور پھرتی کی لہر سے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ خون کی گردش جسم کے چپے چپے میں جاری ہو کر نشوونما ہوتی ہے۔ ورزش سے غفلت برتنے والا شخص، معاشرہ اپنے بدن کے کئی مفید حصوں میں خون کی آمد میں کمی ہونے سے ہر دم بیماریوں کو قبول کرنے کے لئے تیار رہتا ہے۔ ایک مختصر سی ورزش جیسے چلنے پھرنے میں آسانی اور معدہ اور نینس مضبوط ہو جاتی ہیں۔ عرض کئے دیتا ہوں۔ کسی ڈیڑھ دو فٹ کی دیوار یا کرسی پر سہارا لگا کر کھانے کے چھ گھنٹے بعد بیٹھ جائیں۔ پہلے دائیں ٹانگہ اکڑھی

ہوئی پانچ دفعہ پھر بائیں اوپر اٹھا کر متر تک لے جائے کی کوشش کریں۔ چار دن بعد گیارہ اور بڑھاتے بڑھاتے زیادہ کرتے جائیں۔

سانپ کاٹے کا آسان گھریلو علاج

سیلاب کے دنوں میں ہزاروں سانپ اپنے بھوں سے نکل کر ادھر ادھر بھاگتے اور اپنی جان بچاتے پھرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ سانپ اپنے آپ کسی کو کاٹتا نہیں۔ کوئی اسے چھڑے یا اس پر کسی طریقے سے دباؤ پڑ جائے تو یہ بدلہ لینے کے لئے سامنے آنے والے کی جان لینے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بعض سانپ زہریلے نہیں ہوتے، بعض کم زہر دار اور کچھ قسمیں ایسی ہیں کہ ان کے ڈسنے سے ایک دو منٹ میں ہی آدمی یا چربیائے کا کام تمام ہو جاتا ہے۔ خدا کی یہ مخلوق بھی بڑے کام کی چیز ہے۔ طبیب اس کے زہر سے جلازم، سرطان اور شدید اعصابی کمزوری کا علاج کرتے ہیں۔ پیرس میں سانپ کا گوشت ہڈیوں میں شوقین حضرات کے لئے میا کیا جاتا ہے۔ بھینر سانپ جسے کوبرا بھی کہا جاتا ہے، انسانی بدن کو لا علاج اور موت کے گھاٹ اتار دینے والی بیماریوں کے شافی علاج کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے چند سال قبل حافظ آباد کے رہنے والے ایک معزز شہری کا خط اخبارات میں شائع ہوا تھا کہ ان کو سانپ کے ڈسنے سے شدید اعصابی کمزوری سے پورے دل

سال تک صحت رہی۔ اگر کسی کو سانپ ڈس جاتے تو ہوش و حواس قائم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ سانپ کے منہ میں زہر کی نغھی نغھی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ ڈسنے کے بعد جب تک الٹ کر ان تھیلیوں پر دباؤ نہ پڑے، زہر خارج نہیں ہوتا جہاں تک ممکن ہو احتیاط سے سانپ کے دانتوں کو دست پناہ یعنی چمٹا بھی موقع پہل سکے، میدھے پکھر چھڑانے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ گھلیوں پر دباؤ نہ پڑے اور وہ اپنا زہر خارج نہ کر لے پائے۔

اگر دل گھبرانا، پسینہ چھوٹنا اور بدن کارنگ بننا ہونے لگے تو یقیناً سانپ زہر پیلا ہے، تو وہاں آبدل یعنی چھالا ہو جائے گا۔ اگر چھالا نہ پڑے تو خوف کرنے کی کوئی بات نہیں۔ سب سے پہلے تو زخم کے تین انچ اوپر ایک پٹی کس کر باندھ دیں۔ پھر اس پٹی کے نیچے مسواک یا کسی بھی کٹڑی کا انچ آدھا انچ چوڑا فرش دھنسلب لگا کر یا کسی بھی درخت کی انگشت موٹی شاخ یا لوہے کی ریخ اس پٹی کے اندر ڈال کر ادھر ادھر زور سے گھمانا اور پھرانا شروع کر دیں اس گھمانے اور زخم والی جگہ سے اوپر والے مقام کو زور زور سے اس لئے نیچے اوپر کرنا ہے، تاکہ خون کا دوران رک جائے۔ چند منٹ خون کا دوران اوپر کی طرف رک جانے سے وہاں زہر کا اثر پہنچنے میں رکاوٹ ہوگی۔ جسم کے باقی حصوں میں زہر کے اثر کو روکنے کے بعد فوراً اس جگہ کو چاقو، چھری یا نشتر سے جو بھی میسر آ سکے تھوڑا کٹ کر گرا کر دیں، تاکہ زہر اندر تک نہ پہنچ سکے۔ اس کے بعد نین ماسٹر

کافور آدھ چٹانک سر کر میں مل کر زخم کے اندر دوڑ تک بھرویں۔ اور اس کی پٹی رکھے رہنے دیں۔ سفید رنگ کا پیاز مل سکے تو بہتر ورنہ جو بھی پیاز مل جاسے کوٹ کر اس کی ٹکیر بنا کر پٹے زخم کے اندر چند قطرے اس کے پانی کے ڈال کر اور ٹکیر رکھ دیں۔ چند منٹ میں پیاز کا رنگ نیلا ہونے پر پہلی ٹکیر ہٹا کر دوسری ٹکیر رکھ دیں۔ اس طرح جب تک پیاز کا رنگ بدن موقوف نہ ہو ٹکیر رکھتے جائیں، انشاء اللہ زہر خارج ہو جائے گا۔

اگر تین چار مرغی کے چوزے یا کم عمر کی مرغی امراض مل سکے تو پیٹھ کی طرف سے اس کے پر نوچ دیں۔ اس جانور کے سیٹ کرنے والی جگہ کو، جسے نشنگاہ، بیٹھک اور مقعد کہا جاتا ہے، زخم والے مقام پر پکڑ کر لگا دیں۔ دیکھتے دیکھتے مرغی کے بچے کی پاخانے والی جگہ بوزخم پر رکھی تھی، نیلی ہونی شروع ہو جائے گی، اسے ہٹا کر بھینک دیں اور دوسرے چوزے کی بیٹھک وہاں جا دیں۔ خدا کے فضل سے تین چار مرغی کے بچوں کی جان قربان کرنے سے سانپ ڈسے ہوئے آدمی کی جان بچ جائے گی۔

حمس برٹی یا تازہ جیسے ریمیاں بہری اور مشک بہری کہا جاتا ہے، دونوں میں سے جو بھی مل سکے اس کے پتوں کو گھوٹ کر زخم والی جگہ پر لگا دیں، انشاء اللہ خیر ہو جائے گی۔

زہر جسم میں پھیل جائے تو ریٹھے کا چھکا، جسے پرست بندق، ریٹھے

کہتے ہیں اور ہمارے گھروں میں کپڑے دھونے کے لئے عام استعمال ہوتے ہیں کوٹ پیس کر رکھا ہوا چائے والا آدھا چھپر پانی، چائے یا لیموں کی سکببیں کے ساتھ دینا شروع کر دیں۔ پندرہ پندرہ منٹ کے بعد یہ خوراک مریض کو میٹھی معلوم ہوگی۔ مریض کا زہر اس ریٹے کے چھلکے کے اثر سے ختم ہو جائے گا تو اسے کڑوا محسوس ہونے لگے گا۔ جب یہ گھریلو دوائی کڑوا سی لگے تو اس کا دینا بند کر دیں۔

تبنا کو لپسا ہوا خواہ کسی قسم کا ہو ایک ایک چھوٹا چھپر دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ حقے کا پانی تو اب بھی ہمارے گھروں میں کہیں کہیں مل جاتا ہے۔ سانپ کاٹے کو کھانے والا چھپر حقے کا پانی پندرہ پندرہ منٹ بعد پلاتے رہیں انشاء اللہ زہر اثر نہیں کرے گا۔ حقے کے پانی سے وہ پانی مراد ہے جو ہم حلیم میں تبنا کو ڈال کر حلیم کے نیچے سے ٹری یعنی پائپ گذار کر پانی بھرے نیچے میں رکھ دیتے ہیں۔ اس پانی میں تبنا کو کا اثر آ جاتا ہے اور وہ بدبودار ہو جاتا ہے وہ دو تین دن کا سٹرا ہو بدبودار پانی سانپ کے زہر کا شافی علاج ہے اور ہیضہ کے مریض کو بھی اس سے صحت ہو جاتی ہے۔

کوئی دوا بھی وقت پر نہ ملے تو زخم کو گرا اور صاف کر کے چکنی مٹی بار بار لگا دیتے رہیں۔ انشاء اللہ مریض کی جان بچ جائے گی۔

ہنگامی حالات میں گھریلو علاج

ہنگامی حالات میں اکثر حالتوں میں بروقت طبی امداد ملنی مشکل ہوتی ہے۔ ان حالات کا علم بھی پہلے نہیں ہوتا۔ احتیاط کے طور پر اپنے پیچاس سالہ تجربے کی روشنی میں چند ٹیڈی پیسوں کے خرچ سے کامیاب گھریلو علاج خدمتِ خلق کے لئے تحریر کئے جاتے ہیں۔

جب کسی جگہ زخم ہو جائے اور وہاں سے خون لکھنا شروع ہو جائے تو زخم کے مقام پر پانی سے صاف کر کے پٹی باندھ دینی چاہیے۔ خون کے دباؤ کو روکنے کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ خون دل سے نکل کر شریانوں کے ذریعے تمام بدن میں جاتا ہے۔ زخم والے مقام کو دیکھیں، اگر دل کے اوپر والے حصے سے مثلاً سر، چہرہ اور آنکھوں سے خون جاری ہے تو بدن کے ان حصوں کو اونچا رکھیں اور زخم کے نیچے پٹی باندھیں۔ اگر سینے سے نیچے زخم ہو تو پاؤں پیٹ اور پیٹرو کے مقامات کو اونچا کر دیں۔ چار پائی یا تخت پر لٹا کر پاؤں کی طرف یا یوں میں دو دو انٹیس رکھ دیں۔ خون کو بند کرنے کے لئے قدرتِ خون کو باہر کی ہوا کے ذریعہ گاڑھا کر کے کھڑنڈ بنا دیتی ہے۔ یہ کھڑنڈ قدرتی مٹی کا کام کرتا ہے۔ اٹھا بھی زخم پر ایسی دوائیں چھڑکتے اور لگاتے ہیں، جو کہ خون کو گاڑھا کر کے کھڑنڈ بنا دیں۔ ہر جگہ چند پیسوں میں ملنے والی گھریلو دواؤں میں

سے نگراحت ایک دوائی ہے۔ نگراحت کو دودھ، پتھری، سنگجراح اور جسم کتے
ہیں۔ بچوں کو یہ پتھرنوں اور ٹٹنوں کے حساب سے پسایا ہوا صابن بنانے والے
استعمال کرتے ہیں اس لئے آج کل اسے سوپ ٹٹون بھی کہا جاتا ہے۔ یہ
سفید، یکے نیلے رنگ کے پتھر کے ٹکڑے عام دوا خانوں اور پھیاریوں کی دکانوں
سے مل سکتے ہیں۔ اس کو لے کر پیس کر رکھ لیں۔ جلد ہی میں سوپ ٹٹون کے
نام پر پسایا ہوا کسی دوا خانے یا صابن بنانے والوں کے سٹور سے لیا جاسکتا ہے
فوراً زخم پر بار بار چھڑکنے اور دھوڑتے رہیں۔ خدا کے فضل سے آٹا خانوں کا
فلکنا بند اور زخم بھرنا شروع ہو جائے گا۔

دوسری دوائی گاجنی مٹی ہے۔ یہ زرد رنگ کی مٹی کی چھوٹی بڑی ڈیاں
پھیاریوں کی دکانوں سے بہت سستی مل جاتی ہیں۔ گاجنی کو پیس کر رکھ لیں۔ یہ
بھی زخم پر چھڑکنے سے خون کو بند کر دیتی ہے۔ تیسری دوائی چٹکڑی ہے۔ اسے
بھی پیس کر زخم پر چھڑکنے سے خون رک جاتا ہے۔ پرانی روئی یعنی لوگر کو جلا کر اس
کی راکھ بھی زخم پر لگانے سے خون کا فلکنا بند ہو جاتا ہے۔ جب کسی جگہ چوٹ
لگتی ہے یا زخم ہو جائے تو اس مقام کے ارد گرد نرم سوجن اور نیلا پن ظاہر
ہو جاتا ہے۔ ورد، سوجن اور پھٹے ہوئے گوشت کو جلد اصلی حالت پر لانے
کے لئے جلدی اور سچی باریک پسی ہوئی تیل، لکھی یا ڈالہ میں ملا کر درد اور نرم
والی جگہ پر لگا کر پٹی باندھ دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ اس پر برواشت کے

سیک ڈھکوں کریں۔ ہلدی اور کالی سبزی جس کو توڑیں تو اندر سے گلابی لکیریں اور
 دھبے نظر ہوں، پیس کر دو پٹلیاں تولدو تو روبرو وزن کی بنالیں۔ توڑے یا
 فرائی پان پر تھوڑا سا تیل ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کرنے رکھ دیں۔ اس کے لئے ایک
 پٹلی تین چار منٹ رکھ کر جب نیم گرم ہو جائے تو پٹلی اٹھا کر اسے سو جن اندر د
 والی جگہ پر ٹھکور کرنا شروع کر دیں اور دوسری پٹلی فرائی پان کے تیل میں چھوڑ دیں۔
 جب پہلی پٹلی ٹھکود کرتے ٹھنڈی ہونے لگے تو اس کو فرائی پان میں اور فرائی پان
 والی اٹھا کر ٹھکور کرنی شروع کر دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ دس پندرہ منٹ تک
 اس طرح سینک ڈھکوں کرنے سے خدا کے فضل سے درم اور داور ٹوٹا پھوٹا
 گوشت اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ لیوں یا کھی کھٹا جو بھی مل سکے اس کے دو
 ٹھکڑے کر کے توڑے پر ڈالے ہوئے تیل میں نیم گرم اس کی ٹھکور کرتے رہنے
 سے گوشت کی بوٹ درست ہو جاتی ہے۔ یا ٹھری بازار سے لے کر ہیں کر رکھیں
 اس کو کسی تیل یا گھی میں ملا کر لیپ کرنے سے بھی درم اور در دور ہو جاتی ہے۔ ہمارے
 خاندان میں ایک کوڑیوں کی دوائی بنائی جاتی ہے۔ جس میں صرف تین دوائیں
 ملائی جاتی ہیں۔ غور سے اس کی ترکیب سن کر یاد کر لیں۔ دوتا سبزی، ہلدی، ان بچہ
 چونا یعنی چونے کی وہ ڈلی جس پر ابھی پانی نہ ڈالا گیا ہو۔ تینوں کو جدا جدا پیس کر ایک
 ایک چھٹانک وزن کر کے کسی چوڑے منہ کی بوتل میں ڈال کر اسے پانی سے بھر
 لیں۔ بوتل میں چار پانچ انگشت پانی پوری بھرنے سے کم رہے۔ یہی ہوئی مینوں

دوائیں لائیے۔ پانی میں جوش پیدا ہو کر وہ ایک خوشنما پلے رنگ کا تیز فائفہ اور توجہ
والا عرق اوپر آ جائے گا۔ یہ بنی ہوئی دوائی گھر میں موجود ہو تو پھر چوٹ اور دواورم
کا ستا گھر بلو علاج آپ کے پاس موجود ہو گیا۔ کسی بھی جگہ چوٹ لگے اور رنگ کرے
ورم ہو جائے۔ اگر ابھر کر گولا سا بن جاوے یا نیلا نشان پڑ جائے تو اس چند ٹیڈی
پیسول کی دوا کو چند مرتبہ لگانے اور اس کے اوپر سینک گرمی پہنچائی جائے تو خدا
کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتی ہے۔

چوٹ کے لئے پشکڑمی بہترین دوا ہے | چوٹ والی درد کو رفع کرنے
کے لئے صلاحیت دوسے

چار رتی تک گرم دودھ یا چائے میں حل کر کے دن میں ایک یا دو مرتبہ پلانے سے
فائدہ ہو جاتا ہے۔ پشکڑمی بازار سے خرید کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تو سے
پر ڈال کر نیچے لگ جلائیں جب تک پھل کر اوپر کی طرف سفید پھول ہوئی پشکڑمی ہو جائے
تو چھٹے یا چھڑمی سے کھرچ کر اسے نیچے اور کچے حصے کو تو سے کے ساتھ لگا دیں چند
منٹ میں ساری پشکڑمی پھول ہو جائے گی۔ اسے باریک پس کر رکھ لیں۔ یہ پھل
کی ہوئی پشکڑمی جسے پشکڑمی بریان بھی کہا جاتا ہے۔ دوسے چار رتی تک گرم دودھ
یا بخنی یا چائے کے ساتھ ایک دو دن استعمال کرنے سے چوٹ اور دواورم کو فائدہ ہو
جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ٹیڈی بھی اس علاج سے بڑ جاتی ہے۔ ورنہ ہارنگار کے پتے
گرم کر کے سینک دینے سے بھی ٹیڈی بڑ جاتی ہے اور چوٹ کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

زخم حیات بوٹی، جو جوڑوں، چھڑوں، تالابوں اور غم ناک زمینوں میں موسم بہار اور پوری گرمیاں ملتی رہتی ہے، پیس کر درد زخم اور چوٹ والی جگہ لپ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ

دمہ — کی تکلیف وہ بیماری کا علاج ہو سکتا ہے

دمہ ایک سخت مرض ہے۔ اس کے دورے کے وقت مریض زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ دیر تک رہنے والی بیماری ہے۔ ستر فیصد مریضوں میں دمہ موروثی ہوتا ہے۔ تجربہ کار اطباء اس کی کئی قسمیں بیان کرتے ہیں۔ زیادہ تر نزلہ زکام کے بگڑنے سے ہی دمہ بڑھ پکڑ جاتا ہے۔ لوزین کی غدودیں بڑھ جانا، یعنی گلے کے دونوں طرف بادام کی شکل کی گلیٹیوں کے درم کی وجہ سے بھی دمہ ہو سکتا ہے۔ قصیدۃ الیہ یعنی پھیپڑوں میں پھیلی ہوئی باریک ہوائی نالیوں خراش یا درم پھیپڑوں کی کمزوری اور بعض دل کی بیماریاں بھی دمہ پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہیں۔ مریضوں کی کثرت بلغمی دمہ کا شکار ہوتی ہے۔ اس میں بلغم جم کر ہوائی نالیوں و عروق خفہ کو پھیلنے میں دقت ہوتی ہے۔

ہوائی نالیوں کو ہر وقت تازہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اور بلغم رک جانے سے ان کی فراخی میں تنگی آ جاتی ہے۔ تازہ ہوا کی رسید اندر لے جانے اور سانس

کو صحیح طور پر جاری رکھنے کے لئے یہ نالیوں اس بلغم کو نکالنے کی کوشش کرتی رہتی ہیں۔ اس کوشش میں بار بار کھانسی کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ جب تک جمی ہوئی بلغم سانس کے ساتھ خارج نہ ہو جائے، سانس کے آنے جانے میں وقت ہوتی ہے۔ مریض سانس لینے کے لئے کبھی سینہ تانے دھکتا ہے۔ کبھی داییں کروٹ اور کبھی بائیں کروٹ لیٹا کرتا ہے۔ کبھی سیدھا ہو کر سانس سجال کرنے کی کوشش کرتا ہے جب گلے پھولنے یا کوا (ملازا) کے ٹھک جانے یا دل کے دباؤ کی وجہ سے دم کا دورہ ہوتا ہے تو بار بار خشک کھانسی تنگ کرتی ہے۔

دوسرے کے مکمل علاج کے لئے تو کسی تجربہ کار معالج کی نگرانی ضروری ہے۔ حواص میں یہ جو مشورہ ہو گیا ہے کہ دوسرے دوا کے ساتھ ہے تحقیق کرنے پر حواص خلط ہی ثابت ہوتا ہے۔ اگر باقاعدہ مریض کے حالات، اس کے خاندانی حالات اور ماحول کا پورے طور پر جائزہ لے کر علاج مستقل مزاجی سے جاری رکھا جائے تو بڑے سے بیماری اکھڑ جاتی ہے۔ دوسرے کے علاج کے لئے مسلمان طبیبوں نے ناسنورس کی وافر قدر رکھنے والی نفاذوں کی سنارش کی ہے۔ عجیبی ایکڑے، خرگوش اور جنگلی کبوتر مرض کی شدت کم کر کے بدن میں چوٹے ناسنورس اور وافر مقدار میں حواص اور غلیات پیدا کرتے ہیں۔ پرانے حکیم نے ان جانوروں کے زہنی اجزاء کو کم کرنے کیلئے آگ میں جلا کر ان کی دھبہ بنانے کے طریقے دریافت کئے ہیں۔ خرگوش ایک مشہور پادری ہے جو جنگلوں میں پایا جاتا ہے گھر میں بھی بعض خرمین مزاج اسے پالتے ہیں۔ اسے کھل ڈاکٹر صاحبان بھی اکثر دواؤں کا تجربہ خرگوش پر ہی کر رہے ہیں۔ اسے قدرت نے

لمیات یعنی پرڈمین، حیوانی گھی، فاسفورس اور نائٹس سین بڑی فراخ دستی سے عطا فرمائی ہے۔
ہم اس دوا کے تیار کرنے میں جنگلی خرگوش استعمال کرتے ہیں۔ خرگوش میں فاسفورس کی
مقدار درجنوں چوبائیل اور حلال جانوروں سے زیادہ ہیں۔ اصل ہر باقی بہت کم ہیں
شامل غذائی اجزاء کا نقشہ ایک نظر دیکھ لیجئے۔ لمیات یعنی پرڈمین فیصد ۶۱، حیوانی گھی
۸، معدنی نمکیات ۱۱، اور فی ہزار کیلشیم ۲۰، فاسفورس ۲۵۲، فولاد ۱۶۳، نائٹس سین
۱۲۰۸ اور قلیل مقدار میں تھائین اور ربوفلیوین کے ساتھ اس کا آدھ میر گوشت
سات سو پچاس حرار سے مہیا کر دیتا ہے۔

ایک عدد جنگلی خرگوش لے کر ذبح کر کے اس کا پیٹ صاف کریں۔ انتیں پٹیا
نکال دیں اور ریحہ، جگر، پھیپھڑے، دل اور گردے نکالیں۔ پھر قلمی شورہ، سوہاگہ اور
جو کھار تینوں ایک ایک پاؤ۔ نو شادر ایسی اجوائن اور پشکڑی تینوں آدھ آدھ پاؤ۔
سب کو پیس کر، خرگوش کی بوٹیاں کر کے ان دواؤں کو یکجان کر کے لت پت کریں۔
پھر کسی ایسی مٹی کی ہانڈی میں جس کو باہر چکنی مٹی لگا کر خشک کر لیا ہو، ڈال کر اسے اوپر
ڈھکنا دے کر گیلی چکنی مٹی یا گاجنی سے لت پت کر کے کپڑا لپیٹ کر منہ بند کر دیں۔
سو کھنے پر گڑھا کھود کر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کو مٹل کی آگ میں رکھ دیں، آگ
ٹھنڈی ہونے پر خرگوش اور دواؤں کی راکھ کو نکال کر پیس کر شیشی میں سجال لیں۔
بغیر نکالنے اور پھیپھڑوں کو طاقت دینے اور رافرنون پیدا کر کے ٹھیل اور داغ کو مضبوط
بنانے والی تیار گئی۔ ایک سینتین بائریک ایک یا دو دقت دودھ پچا، بخنی یا عرق کا دیربان کیساتھ لیں۔